


# ఉప వేదాలు

## ఆరోగ్యం

# ఆకు కూరలు



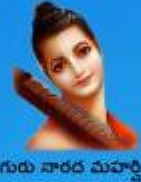


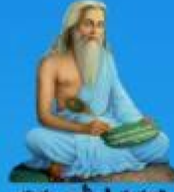
## సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

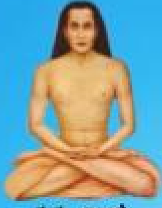

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

## శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

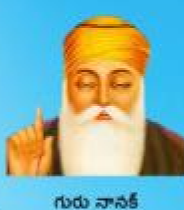

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

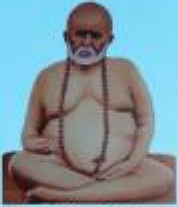

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

## అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

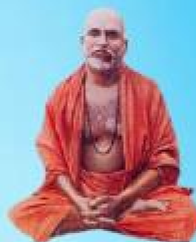

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

## వందే గురుపరంపరాం..




## భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

**http://www.new.dli.ernet.in**

Digital Library of India: Inc

www.new.dli.ernet.in

# Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

| Books | Journals | Newspapers | Manuscripts |
|---|---|---|---|
| Rashtrapati Bhavan, CMU-Books, Sanskrit, TTD,Tirupathi, Kerala Sahitya Akademi | INSA | Times of India, Indian Express, The Hindu, Deccan Herald, Eenadu, Vaartha | Tamil Heritage Foundation, AnnaUniversity NEW! |

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

| 1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951- |
|---|---|---|---|---|---|---|

Subject

| Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects... |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Language

| Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

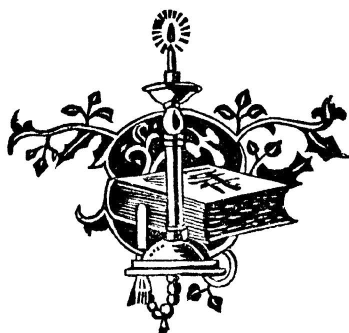
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శ్రీరస్తు

# ఆ కు కూ ర లు



'ఆంధ్రభూమి', సంపాదకుడు

ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

వ్రాసినది.

# విషయ సూచిక

# ఆకుకూరలు

## ఉపోద్ఘాతము

'శాకేన వర్ధతే వ్యాధిః' అనే శ్లోకోక్తి మనలో సర్వత్రా వ్యాపించిఉంది. కాని వైద్య శాస్త్రమతం ఈ శ్లోకోక్తికి పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంది.

శాకాలు పుష్టిని, తుష్టిని— జవాన్ని, జీవాన్ని ఇచ్చునని మన ఋషులు నమ్మిఉండిరి. కావుననే వారు ఆకులలములు- కాయకసరులు- కందమూలాదులు తిని ఆయురారోగ్యాలతో మనినారు.

**శాకాహార ప్రశస్తి**

మాంసాహారంకంటె శాకాహారం ప్రశస్తతరమైందని వారు అనుభవపూర్వకంగా సిద్ధాంతీకరించి ఉన్నారు.

అగుగాక! లోకంలో మాంసాహారులే ఎక్కువగా ఉన్నారు. కాని— ఇటీవల మాంసాహారుల్లో కూడా శాకాహార ప్రాశస్త్యం గుర్తింపబడింది. భారతదేశంలోని మాంసాహారులు అనాదినుండీ పండుగ దినాల్లో మాంసాన్ని ముట్టక కాయకూరల్నే ఉపయోగించడం ఆచారమైఉంది.

**శాకాలు ఐదు రకాలు**

రాజనిఘంటుకారుడు శాకాల్ని—ఆకు, పూవు, కాయ, కాడ, దుంప అని—ఐదు విధాలుగా విభజించి ఉన్నాడు.

అందులో ప్రస్తుతం ఆకుకూరల్ని గురించి తెలుసుకుందాము.

ప్రాణకృత్తుల (విటమినుల) ను గురించిన పరిశోధన విస్తృతమవుతూ ఉన్నకొలదీ పాశ్చాత్యులుకూడా ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని బాగా గ్రహిస్తున్నారు.

పూర్వం మనస్త్రీలకు ఆకుకూరలప్రాశస్త్యం బాగా తెలిసి

ఉండేది. ఆకులను ఒక్కకూర గానే కాకుండా వారు అనేక వైద్యోపయోగాలకి కూడా వాడగలిగి ఉండిరి.

### పాశ్చాత్య ప్రముఖుల వ్రాతలు

కాని ఈ నడిమి కాలంలో మనవారు—ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో ఉండేవారు—కొంత వరకు ఆకుకూరల ప్రశస్త గుణాల్ని విస్మరించారు. పాశ్చాత్య ప్రముఖుల వ్రాతలవల్ల ఇప్పుడిప్పుడు తిరిగి మనవారి దృష్టి ఆకుకూరలమీాదికి మరలవలసినంతగా మరలింది.

మనవారి దృష్టి ఇప్పుడింతగా ఆకుకూరలమీాదకు మరలించిన ఆ వ్రాత లేవో, వాని వివరాలేమిటో కొంచెం తెలుసుకుందాము.

1937 ఆగష్టులో జాతిసమితి ఆహారపదార్థాల్ని గురించి ఒక నివేదికను ప్రచురించింది.

### ఆకుకూరల్లో విటమిన్‌లు

ఆ నివేదిక ఆకుకూరల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూఉంది :

'పచ్చిఆకుకూరల్లో 'బి' విటమినులు, 'ఎ' విటమినులు విస్తరించి ఉంటాయి. వాటిల్లో 'సి' విటమినులు కూడా హెచ్చే. అయితే పదార్థాల్ని వెచ్చచేయడంలో ఆ 'సి' విటమిన్ హరించిపోతుంది. ఆకుకూరల్లో విటమినులే కాకుండా ఖనిజాలుకూడా విస్తరించి ఉంటాయి.'

*

'ఆహార'మనే శీర్షిక గల తన గ్రంథంలో మేక్కారిసన్ ఆకుకూరల్లో అన్ని విధాలయిన విటమినులు, అన్ని విధాలైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి అని చెప్పి ఉన్నాడు.

### ఆకుకూరలు పాలతో సమమైనవి

కూనూరులోని ఆహార పదార్థ పరిశోధకాధ్యక్షుడు విటమిన్‌లను గురించిన తన గ్రంథంలో ఆకుకూరల విషయమై ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

'మాక్కాలమ్ అనే శాస్త్రవేత్త దేహరక్షక పదార్థాల్లో ఆకుకూరలు పాలతో సమాన

మైన స్థానాన్ని పొందతగినవని అంటున్నాడు. కాయధాన్యాల లోనూ, పప్పుధాన్యాలలోనూ లేని ఎన్నో దేహపోషక, దేహ రక్షక పదార్థాలను ఆకుకూరలు, పాలు సరఫరా చేస్తాయి.

ఆకుకూరల్లో ఇనుము విశేషంగా ఉంటుంది. ఎ. బి. విటమిన్‌లు కూడా వాటిల్లో జాస్తీయే. నారింజకుటుంబపు ఫలాల తరవాత సి.విటమిన్‌ను సరఫరా చేసే వస్తువుల్లో ఆకుకూరలే పేర్కొనతగ్గవి.

**ఆకుకూరలు : పాశ్చాత్యులు**

ఆకుకూరలు ఎల్లప్పుడూ సూర్యరశ్మిలో ఉంటాయి కాబట్టి వాటిలో 'డి' విటమిన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరల్లో ప్రొటీన్ విశేషంగా లేకపోయినా ఉన్న కాస్తా భక్షకుల శరీరంలో బాగా కలిసిపోతుంది.

ఇంగ్లండులో ఈ ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యం అంతగా గుర్తింపబడలేదు. ఐరోపాఖండంలో మాత్రం ఆకుకూరలంటే అధికతరమైన ఆప్యాయతఉంది. ఇటీవల అమెరికన్లు, కెనేడియన్లు ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని గ్రహించి లెట్యూసు మొదలయిన ఆ దేశపు ఆకుకూరల్ని విశేషంగా తింటున్నారు.

ఆకుకూరల్ని చాలా సేపు ఉడికించడంవల్ల 'సి' విటమిన్ హరించిపోతుంది. వార్చివేయడంవల్ల వాటిలోని ఖనిజలవణాలు, 'బి' విటమిన్ నాశనమైపోతాయి. '

*

**రోజూ ఆకుకూరలు తినాలి!**

హచ్చిన్సు, మెట్రామ్ అనే శాస్త్రవేత్తలు ఏకమై వ్రాసిన 'ఆహారం' అనే గ్రంథంలో ఆకుకూరలు ఖనిజలవణాల్ని, ఎ. బి. సి. విటమిన్‌లని సరఫరా చేస్తాయని చెప్పిఉన్నారు.

*

ఇండియాగవర్నమెంటు ఇటీవల ప్రచురించిన హెల్తుబుల్లెటిన్‌లో ఆకుకూరల్ని గురించి చెప్పిన మాటలు విశేష సమాదరణీయాలుగా ఉన్నాయి:

'ఒక్కొక్కమనిషి ఒక్కొక్కరోజుకి రెండు మొదలు నాలుగు ఔన్సులవరకు ఆకుకూరల్ని తినడం అవసరం.

మనదేశపు ఆకుకూరలు

విదేశాలకు చెందినవిన్నీ, హెచ్చు వెలలకు మాత్రమే లభ్యమయ్యేవిన్నీ అయిన లెట్యూస్, కాబేజీ మొదలయిన ఆకుకూరల్లో ఎంతటి పుష్టికరపదార్థం ఉందో మనదేశపు ఆకుకూరలున్నూ, మిక్కిలి చవకగా దొరికేవిన్నీ ఐన తోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు మొదలయిన ఆకుకూరల్లో కూడా అంతటి పుష్టికరపదార్థం ఉంది.

ఆకుకూరల్లో ఖనిజాలు, విటమిన్‌లు విస్తరించి ఉన్నాయి.'

*

పలచటి కూరాకులు

మదరాసులో పేరుమొగిలిన డాక్టరు యం. ఆర్. గురుస్వామి మొదలియార్ ఒకానొక ఉపన్యాసంలో ఆకుకూరల్ని గురించి ఇట్లా చెప్పిఉన్నారు:

'ఆకుకూరల్లో ఎ. విటమిన్ విస్తరించిఉంది. కూరాకులు ఎంత పలచగా ఉంటే వాటి ఆహారపు విలువ అంత హెచ్చుగా ఉంటుంది.'

*

ఆకుకూరల ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి 'ధర్మసాధని పత్రిక' ఇట్లా వ్రాస్తున్నది:

ఆకుకూరల్లో క్లోరోఫిల్

'ఆకుకూరలలో గల పసిరిక (పసరు) పదార్థము (క్లోరోఫిల్) సూర్యరశ్మిని, శక్తిని గ్రహించును. ఎక్కువ మందము గల బచ్చలి, పాయల మొదలగు ఆకులలో రక్తములోని ఎఱ్ఱ కణములను వృద్ధిచేయు గుణము కలదని పరిశోధకులు కనుగొనియున్నారు. మఱియు, పృథ్వీతత్త్వమునుండి వివిధములయిన లవణపదార్థములను గ్రహించి ఇతర జీవకోటికి వానిని ఆహారపదార్థరూపమున ప్రసాదించు నేర్పాటు శాకముల ద్వారా సృష్టికర్త చేసి ఉన్నాడు. ఇది సృష్టివిధానము. దీనికి భిన్న

ముగ మనము ఔషధరూపమున శరీరమునకు భిన్నమయినట్టియు, శరీరములో జీర్ణమై శరీర నిర్మాణమునకు ఉపయోగపడజాలనట్టియు ఖనిజ లవణములను నిర్జీవమైన స్థితిలో పుచ్చుకొనుచున్నాము. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధము; ఆరోగ్య భంగకరము. కావున వివిధములయిన ఆకు, కాయ, పండ్ల పదార్థములను, వాని తత్వములను గ్రహించి పుచ్చుకొనుటమూలమున శరీర వ్యాధులను నిర్మూలము చేసికొనుటయు, ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటయు ఉత్తమ విధానము.'

### గమనింపవలసిన మెలుకువలు

ఈ వ్రాతలవల్ల మానవులకు ఆకుకూరలు విశేషంగా చేకొనతగినవిగా రూఢ మవుతూ ఉంది. అయితే ఆకుకూరలు చేకొనే సందర్భంలో గమనింపవలసిన మెలుకువలు కొన్ని ఉండడం మనం ఏమరకూడదు.

### చీడపురుగుల్ని తొలగించాలి

ఆకుకూరలకు చీడపురుగులు తరుచుగా పట్టుతూ ఉంటాయి. ఆకుకూరల్ని కూరగా ఉపయోగించడానికి ముందు ఆ చీడపురుగుల్ని జాగ్రత్తగా తొలగించాలి.

ఉపయోగించడానికి ముందు ఆ కూరల్ని మూతివెడల్పు గల లోతుబిందెలో వేయాలి. కుళాయి తెరచి దానికింద ఆ బిందెను ఉంచాలి. ఆకుల మధ్యను అణగిఉంటే పురుగులు ఆ నీళ్ల తాకిడికి బయటపడిపోతాయి.

బిందె నిండడంతోటే కుళాయి మూసి పైకి తేలే పురుగుల్ని తీసి వేయాలి; నీళ్లు వంచి వేయాలి. అవసరాన్ని పట్టి మరి ఒకటి రెండు సారులు ఈవిధంగా చేయవచ్చు.

నీటి కుళాయి సౌకర్యం లేని పల్లెటిపట్టువారు చేదలతో నీళ్లు పోసి ఈ పనిని చేయవచ్చు.

### నీటిలో నానవేయకూడదు

కడగడంకోసమని ఆకుకూరల్ని చాలాసేపు నీటిలో నానవేసి ఉంచడం మంచిది కాదని క్లెయిర్ కాల్థార్ప్

సలహా. ఇట్లా నాననీయడంవల్ల ఆ కూరల్లోని ఖనిజ లవణాలు వ్యర్థమైపోతాయి.

కొంచెం ఉప్పుపొడి చల్లాలి

కడిగివేసిన పిమ్మట ఆ ఆకుకూరలమీద కొద్ది ఉప్పుపొడి చల్లడం మంచిది. కడగడానికి పూర్వమే ఉప్పుపొడి చల్లితే ఆకులకు అంటిఉండే పురుగులు ఎక్కడివి అక్కడే నశించి పైకి తేలకుండా ఉండిపోతాయి. అప్పుడు వాటిని ఏరి పారవేయడం కష్టమవుతుంది.

జాములోగా ఉపయోగించాలి

ఆకుకూరల్ని చెట్టునుండి కోసిన జాములోగా ఉపయోగించి వేయాలి. లేకపోతే వాటిలోని జీవకారకపదార్థాలు క్రమంగా దిగనారిపోతూ ఉంటాయి.

కాబట్టి ఆకుకూరల్ని బజారునుంచి తెచ్చుకోవడం కంటె సాధ్యమైనంతవరకు సొంతంగా పెరళ్లలో పెంచుకోవడమే మంచిదని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

ఆకుకూరల్ని ఉపయోగించడానికి పూర్వం సుఖోష్ణమైన ఉదకంలో కడిగి ఒక కొయ్య పలకమీద వేసి ఐదారు నిమిషాలు ఎండలో ఉంచడం మంచిదని శ్రీ ఆర్. వి. లక్ష్మీరతన్ సూచన.

పసరు పానీయం

వండి కూరగా ఉపయోగించడం కంటె ఆకుల్లోని పసరు పిండి పానీయంగానూ, ఆకుల్ని నూరి పచ్చడిగానూ ఉపయోగించడం మంచిదని అతని సలహా.

ఆకుల పసరులో రుచికొరకు తేనె, నిమ్మకాయ రసము, మజ్జిగ మొదలయినవి కలుపుకొని పానీయంగా వాడుకోవచ్చునని అతని ఉపదేశం.

దోసకాయ, రాములక్కాయవంటి కాయలనుండీ; కారట్టు, బీట్ వంటి దుంపలనుండీ తీసినంత సులభంగా ఆకుకూరల్లోనుంచి పసరు పిండలేము. సులభంగా పిండడానికి వీలు లేనిది ఐనా ఆకుకూరల పసరు వరణీయమైంది.

పసరుల ఓషధీ గుణాలు

ఆకుకూరల పసరులో ఇనుము, మెగ్నీషియము (Magnesium), పచ్చనిపదార్థం (Chlorophyl) ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ కలసి రక్తాన్ని బాగా ఎఱ్ఱపరచి శుద్ధం చేస్తాయి.

ఈ సూచనలు, సలహాలు, ఉపదేశాలు అన్నీ ఆకుకూరల్ని పచ్చివిగానే ఉపయోగించడానికి చేసినవి. పచ్చిగా ఉన్న స్థితిలోనే ఉపయోగించడం వల్ల వాని ఓషధీగుణం కొంచెం కూడా తగ్గకుండా ఉంటుందనడం మినహాయింపు లేని సత్యం.

ఇటీవల విటమిన్లకోసమని పాశ్చాత్యులు పచ్చిగడ్డిని పచ్చడిగా చేసుకుని తింటున్నారని పత్రికల్లో చదివిఉన్నాము.

పచ్చగడ్డి ఆహారం

పచ్చికనూ, గరికనూ ఆహార పదార్థాలుగా స్వీకరించడానికి నేడు పాశ్చాత్యప్రపంచంలో ఒక విపులప్రయత్నం సాగుతూ ఉంది.

పచ్చగడ్డియొక్క ఆహారపు విలువను నచ్చచెప్పి ప్రజలచేత విరివిగా దానిని తినిపించగల వారికి బహుమానాలు ఇచ్చే నిమిత్తం 1942 లో అమెరికాలో ఒక సంఘం ఏర్పడి పది లక్షల డాలర్లు పోగుచేసింది.

అమెరికాలో ఆహారసంఘాలు మరికొన్ని ఏకమై ఆహారరక్షక కార్యక్రమాన్ని (Food Defence Programme) ఒకదానిని తయారుచేసి ప్రజలచేత గడ్డి తినిపించడానికి బ్రహ్మాండ ప్రచారం సాగించాయి.

గరికలోని పోషక పదార్థాలు

ఈ ప్రచార సంబంధంలోనే అమెరికన్ కెమికల్ సొసైటీ గరికలోని పోషకపదార్థాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూఉంది:

'ప్రాణకృత్తులను ఇచ్చే విషయంలో అన్ని ఆహారపదార్థాల కంటె గరిక, పచ్చిక—ఈ రెండూ శ్రేష్ఠమైనవి. ముప్ఫయి పౌనుల (10 వీశెల) ఫలాల్లో, కాయకూరల్లో ఉండే విటమినులకంటె ఒక పౌను పచ్చికలో హెచ్చు విటమినులు ఉన్నాయి.

మూడు వందల నలభై పౌనుల ఫలాల్లో, కాయకూరల్లో ఉన్న విటమినులకంటె ఎండించిన పన్నెండు పౌనుల పచ్చికలో హెచ్చువిటమినులు ఉన్నాయి.'

*

లేత పచ్చిక : ప్రొటీన్‌లు

లోగడ ఇంగ్లండులో ఆహార శాఖామాత్యుడికి పార్లమెంటరీ కార్యదర్శిగా ఉన్న మేజరు లాయడ్ జార్జి ఒకసారి కామన్సు సభలో ఈ విషయమై ఇట్లా చెప్పాడు:

'తినతగిన ప్రొటీన్‌ల (Proteins) ను లేతపచ్చికనుండి మనశాస్త్రవేత్తలు సంగ్రహింపకలిగారు. ఈ సందర్భంలో ఇంకా విశేషపరిశోధన సాగవలసి ఉంది.'

*

మంత్రివర్గ కార్యాలయానికి సంబంధించిన ఉన్నతోద్యోగి ఒకడు అదే సందర్భంలో 'న్యూస్ క్రానికల్' రిపోర్టరుకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆంగ్లప్రజాలోకాన్ని ఇట్లా అడిగాడు :

'మనం మనశరీరానికి ప్రొటీనులు సరఫరాకావడంకోసం జంతుమాంసాన్ని తింటున్నాము. మనకు మాంసాన్ని ఇచ్చే జంతువులు ఆ ప్రొటీనులకోసమే పచ్చికను తింటున్నాయి. అయినప్పుడు ఇక మనం మధ్యపదార్థమైన మాంసాన్ని విడనాడి ప్రొటీనులకోసం పచ్చికనే ఎందుకు తినకూడదు?'

*

ఆరోగ్యంకోసం పచ్చిక తిండి

కేంబ్రిడ్జిలో జరిగిన ఒక విందులో ఊల్టన్ ప్రభువు పచ్చికతో తయారైన కొన్ని పదార్థాల్ని తిన్నాడని ప్రొఫెసర్ జె. బి. యస్. హాల్డేన్ పై సందర్భంలోనే 'న్యూస్ క్రానికల్' లో నివేదించి ఉన్నాడు.

*

బాటర్సియాలోని ముసలిలాయరైన జె. ఆర్. బి. బ్రాన్సన్ ఈవిషయమై ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

'ఆరోగ్యంకోసం మానవుడు పచ్చికను తినవలసిఉంది. గత

మూడువత్సరాలుగా నేను క్రమంగా నా ఆహారంలో పచ్చికను హెచ్చిస్తూఉన్నాను. నాకు ఇప్పుడు అరవై ఏడో ఏడు. ఐనప్పటికీ నేను రోజూ మామూలుగా పరుగెత్తుతూ దేహపరిశ్రమ చేయకలుగుతూఉన్నాను. ఇటీవల నేను సైకిలుమీద రెండు రోజుల్లో నూటయాభై ఆరుమైళ్లు ప్రయాణం చేయకలిగాను. పచ్చికను ఆహారపదార్థంగా స్వీకరించినతరువాత నా తిండిఖర్చు వారానికి రెండుషిల్లింగులు మాత్రమే.'

*

ఆంగ్లవృద్ధు సలహా

'గడ్డి తినమని ఆంగ్లవృద్ధు సలహా' అనే శీర్షికతో 30-6-44 తేదీని ఆంధ్రపత్రిక ప్రచురించిన క్రింది వృత్తాంతం కూడా ఈ బ్రౌన్సన్ ను గురించిందే:

'ఆహారంగా పచ్చిగడ్డి చాలా విలువగలదని డెబ్బయి ఏళ్ల ముదుసలి బ్రౌన్సన్ నేడు ఒక ఆహారవిద్యాప్రబోధక సభలో ప్రకటించాడు. ఈయన పచ్చగడ్డి తింటాడు. కదనాల్లో దాడులు సల్పే సైనికులకు పచ్చిగడ్డి తినడం నేర్పవలసిందని యుద్ధకార్యాలయాధికార్లు తన్ను కోరినారని బ్రౌన్సన్ తెలియచేశాడు. తను స్కాట్లండుకు సైకిల్ మీద ప్రయాణం చేస్తూ త్రోవలో ఎనిమిది రోజులు గరికే తిన్నాడట.'

*

'ఆవుల్లాగ తినాలి'

పాశ్చాత్యుల ఈ పచ్చిక వ్యామోహం పిచ్చిగా పరిణమించినట్లుగా కూడా కనిపిస్తూ ఉంది.

పచ్చికను కోసి ఎండబెట్టి శాస్త్రరీత్యా ఆహారపదార్థంగా మార్చి తినడంకంటె గోవుల్లాగ, గుర్రాల్లాగ దానిని తినడం మంచిదనే సిద్ధాంతం ఇటీవల బయలుదేరింది.

ఈ పద్ధతి సర్వత్రా వ్యాపిస్తే మానవుని ఆహారశాస్త్రం గొప్ప పరివర్తనానికి గురి కాగలదు.

మన పూర్వుల పద్ధతే

అయితే పచ్చికను ఈ పద్ధతిగా తినడంలోని విశేషలాభం మనపూర్వులకు బాగా తెలిసిన విషయమే.

శుక్లనష్టవ్యాధిపీడితులకు మనవైద్యులు నేలమీది రత్నపురుషమూలికను ఆవులవలె కొరుక్కు తినమని ఆదేశించడం ఉండనేఉంది.

*

ఎండించిన పచ్చికనుండి, గరికనుండి తయారుచేసిన పదార్థాన్ని ఇప్పుడు పాశ్చాత్యులు కొద్దికొద్దిగా బిస్కత్తులుగా, దోసెలుగా, మిఠాయిలుగా మార్చుకుని తింటూఉన్నారు.

*

గరికప్రభావం

గరికప్రభావాన్ని పాశ్చాత్యులు ఈనాడు కొత్తగా కనుగొన్నారు. కాని మనవారికి అది అత్యంతప్రాచీనకాలంనుంచీ తెలిసిందే ఐ ఉంది.

మనవారు గరికిపోచల్ని అతిప్రాచీనకాలాన్నుంచి పూజాద్రవ్యాలుగా, ఔషధద్రవ్యాలుగా, భోజనపదార్థాలుగా ఉపయోగిస్తూ ఉన్నారు.

వినాయకునిపూజకు ఉపయోగించే ద్రవ్యాల్లో గరికిపోచలు ముఖ్యమైనవి.

గజ్జికి, చిడుముకి మంత్రం వేసేవారు పీచోపుకి ఉపయోగించే ఓషధి గరికిపోచే.

ఒక బ్రాహ్మణి లేతగరికిపోచలతో పచ్చడిచేసిపెట్టి విజయనగరసంస్థానాధీశ్వరుడైన ఆనందగజపతిని మెప్పించి ఆయనవల్ల 'గరికివలస' అనే అగ్రహారాన్ని పొందిందనే ఐతిహ్యం పలువురు ఎరిగిందే.

గరికని, ఇతరమైన ఆకుల్ని అన్నానికి ఆదరువులైన పచ్చళ్లుగా, కూరలుగా మాత్రమే కాక మన పూర్వులు కొన్ని రకాల ఆకుల్ని ప్రత్యేకం ఆహారంగా కూడా చేకొని ఉన్న నిదర్శనాలు బహుళంగా ఉన్నాయి.

పర్ణభక్షకులైన ఋషులు

పురాణగాథల్లో పర్ణభక్షకు

లైన ఋషులు ఎందరో మనకు కనిపిస్తారు. కేవలం పర్ణాలు తినే బ్రతికిన ఆ ఋషులు సామాన్య వ్యక్తులు కాక అసాధారణులై ఉండిరి. ఆకుల ఆహారం అంత మహనీయమైందన్నమాట.

ఆకుల ఆహారం అన్నప్పుడు మన వేదపురుషులకు ప్రియతమమైన పానీయమై ఉండిన సోమలత ప్రతివాని మనస్సుకు తట్టక మానదు.

ఋగ్వేదంలోని నవమ మండలమందు నూటపద్నాలుగు ఋక్కులు సోమరసపు ఉత్కృష్టతను గానం చేస్తున్నాయి.

సోమలత : సోమపానం

సోమపానం అంటే ఏమిటి, సోమలత విశిష్టత ఎట్టిది, అది ఎక్కడ దొరుకుతుంది, దాని వెలల వివరాలు, దానిని ఎప్పుడు ఎట్లా తాగాలి, తాగినందువల్ల కలిగే ఫలితాలు ఎలాంటివి మొదలయిన వివరాలన్నీ ఆ ఋక్కుల్లో ఉన్నాయి.

ఋగ్వేదకాలంలో సోమలత హిమాలయపర్వతాలమీద విరివిగా పెరిగేది.

'వేదిక్ ఇండియా' అనే తన పుస్తకంలో రగోజిన్ సోమలతకు Asclepia Acida or Sarco-stemma Viminala అనే విశాస్త్రీయ నామాలై ఉంటాయని అంటున్నాడు.

అగ్నివేశ, సుశ్రుతాది మహర్షులు దీనిని వ్యాధిప్రతిషేధన రసాయనంగా పేర్కొనిఉన్నారు. వారు సోమలతలో ఇరవై నాలుగు రకాలను గుర్తించి ఉన్నారు.

సోమలత : చంద్రుడు

ఈ ఇరవై నాలుగు రకాల సోమలతలలో ఒక్కొక్కదానికి పదిహేనేసి ఆకులుంటాయి. ఈ ఆకులు శుక్లపక్షమందు పుడతాయి; కృష్ణపక్షమందు రాలిపోతాయి.

సోమలతకిన్నీ, ఓషధీశ్వరుడగు చంద్రునికిన్నీ ఏదో అవినాభావసంబంధం ఉన్నట్లుంది. చంద్రుడికిలాగే సోమలతకున్నూ శుక్లపక్షమందు వృద్ధి, కృష్ణపక్షమందు క్షయ.

శుక్లపక్షపు పాడ్యమి మొదలు ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క ఆకుచొప్పున పుడుతూ పూర్ణిమ నాటికి పదిహేనుఆకులు పూర్తి అవుతాయి.

కృష్ణపక్షపు పాడ్యమి మొదలుకొని ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క ఆకుచొప్పున రాలిపోతూ అమావాస్యనాడు ఒక్క ఆకైనా లేకుండా ఉట్టితీగె ఉంటుంది.

సోమలతరస ప్రశస్తి

సోమలత పిండితే పాలవంటి తెల్లని రసం వస్తుంది.

ఋగ్వేదంలో ఈ తీగెనుండి రసం తీసే విధానం విపులంగా వివరింపబడి ఉంది.

ఆనాటి ఆర్యులు దీని రసం తీయడం పవిత్రకర్మగా ఎంచేవారు. రాతికల్వంలో కాని సన్నెకల్లుమీద కాని సోమలతను (కాడలు, ఆకులు) మెత్తగా నూరి రసంతీసి ఆ రసాన్ని వారు పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు మొదలయినవానితో కలుపుకొని కొంచెం పులియనిచ్చి తాగేవారు.

ఈ పానీయం దీర్ఘాయువును, దివ్యారోగ్యాన్ని ఇస్తుందని వేదం ఘోషిస్తూఉంది.

పచ్చిఆకుల పసరు ప్రాశస్త్యాన్ని నిరూపించడానికి ఈ సోమలత పానీయప్రస్తావన అమోఘంగాఅక్కరకువస్తుంది.

మన ప్రాచీనుల సోమలత విజ్ఞానం దురదృష్టవశంచేత మనం పూర్తిగా మరిచిపోయి ఉన్నాము.

'భుక్తిపత్రి'

ఋషిసంప్రదాయ జీవనులు శ్రీ వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రి గారు 16-4-44 తేదిగల ఆదివారపు ఆంధ్రపత్రికలో 'భుక్తి పత్రి' అనే శీర్షికతో వ్రాసిన క్రింది పంక్తులు ఈ సందర్భంలో చదవతగి ఉన్నాయి:

'భుక్తిపత్రి అనుపేరు నేను పెట్టినది. అసలు దీని పేరేమిటో తెలియదు.

తిరుపతికొండమీద గోగర్భక్షేత్రతీరమున దీని చెట్లు చాలా ఉన్నవి. అసాధారణమైన ఈ చెట్టును పూర్వ మెప్పుడో యాహోరార్థమై యక్కడ

తపస్సు చేసికొను యోగులు నాటి పెంచియుందు రనుకుంటాను. కారణ మేమనగా ఇది యితరత్ర దొరకునదిగా నాకుఁ దెలియరాలేదు.

దీని కాయుర్వేదమున సంస్కృతపుఁ బేరు కాని, ఇంగ్లీషు బొటానికల్ పేరు గాని కలదేమో!

**యోగుల ఆహారం**

ఈ చెట్టు దానిమ్మ, గోరింట పొదవలె పెరుగును. దాని యాకు గోరింటాకునకు రెట్టింపు ఆకారము కలదై గోరింటాకును బోలియే యుండును. ఆకు చిక్కనై రెండంగుళముల పొడవును, అంగుళము వెడల్పును కలదై యుండును.

ఈ యాకు భోజనార్హము. తిరుపతికొండలపై తపస్సు చేసికొనుచుండు యోగు లీయాకు నాహారముగా నుపయోగింతురు.

తిరుపతికొండలపై నిట్టి యాకు కలదని చిరకాలము క్రిందట నేను వినియుంటిని. ఈ యాకు నిపుడు తెప్పించుకొని చూడగా నిది భోజనార్హమగుట తథ్య మని తెలిసినది.

**పూటకు దోసెడాకులు చాలు**

ఒకమనుష్యుడు దోసె డాకులతో నొకపూట కడుపు నింపుకొనవచ్చును.

దోరజేమపండ్ల కెట్టి రుచి కలదో యీ యాకుల కట్టి రుచి కలదు. వెగటుగాని, వాసన గాని యందు లేదు. ఆరగించుటలో జిహ్వకు మంచి మాధుర్యము గోచరించును. మందుగా గాక యాహారముగనే దీని నారగింపవచ్చును.

అన్నమునకు బదులు బిల్వపత్రి నారగించి కడుపు నింపుకొను బైరాగుల నెఱుగుదున కాని వారు దానిని వెగటుగా బలవంతముగనే యారగింతురు.

మఱియు పూర్వ మెప్పుడో రాణా ప్రతాపసింహు డరణ్యావాసియై యున్న కాలమున గడ్డి రొట్టెలను దినుచుండెనట!

బచ్చలి, గంగపావిలి మొదలగు నాకులను గొందఱు కొబ్బరి

తుఱుముతోఁ, నానవేసిన పెసర పప్పు మొదలగువానితోఁ గలుపుకొని యారగించుటను గూడ నే నెఱుగుదును.

కాని యివి యితర వస్తువులతోఁ బాళ్లు కలిపి, కొంత మార్పుతో నారగింపఁ దగినవి.

నిరపాయమైనది, రుచ్యమైనది

ఈ భుక్తిపత్రి యితరవస్తు నిస్సహాయముగనే, మార్పు చేయకయే, రుచ్యముగా నారగింపఁదగినది. ఇది తీపిరుచి కలదిగాన రసాంతరముల సహాయము దీని కక్కఱయుండదు.

గురువిందయాకు కూడ అతి మాధుర్యము కలదే, యారగింపఁదగినదే కాని దాని యతిమాధుర్యము మొగము మొత్తించును. ఇతరాహారపదార్థములలో దానియాకులను గొన్నిటిని గలిపి భుజింపవచ్చునే కాని యదే ప్రధానాహార పదార్థముగా భుజింపఁ గుదురదు. వీర్యవిపాకాదు లెట్టివో, యది ప్రత్యేకముగా భోజనార్హ మగునో కాదో కూడ తెలియదు.

ఈ భుక్తిపత్రిని ప్రధానాహారముగాఁ జాలినంత తిని నీరు త్రావి, క్షేమముగా దీనితోనే ప్రాణధారణము జరుపుకొను వారు కానవచ్చుచున్నారు.

కావున నీ యోషధి నిరపాయమైనదనీ, యొక విశిష్ట యోగ్యత కలదనీ తలపవచ్చును.

వ్యాపనం అవసరం

శాస్త్రపరిశోధకు లీ యాకులఁ బరీక్షించి యిం దేయే విటమినులు కలవో, దాని నిం కేయే తీరుల గూడ నాహారముగ నుపయోగింపవచ్చునో యిదివఱకు గుర్తింపకున్నచో నికనైన గుర్తింపఁ గల్గుదురుగాకనీ, యిది నిజముగా నాహారోపయోగి యగు నోషధి యని శాస్త్రజ్ఞులు సమ్మతించినచో దేశము నాలుగుమూలలవారు దీనిని గొనిపోయి నాటి పెంచి యుపయోగమునకుఁ దెత్తురుగా కనీ కోరుచున్నాను.'

పచ్చిఆకులు దోసెడు తింటేనే కడుపునిండే ఈ భుక్తిపత్రి,

నిజంగా వరణీయమైంది. పచ్చి ఆకుల ఆహారపుష్టికి భుక్తిపత్రి చక్కని నిదర్శనం.

కావుననే ఆకుకూరలు, కాయకూరలు పచ్చిస్థితిలోనే ఉపయోగించవలె నని ప్రకృతి వైద్యుల మతం.

వండుకు తినే పద్ధతిలోనే

అయితే మనలో నూటికి తొంభై తొమ్మిదిమందికి పైగా పదార్థాల్ని వండుకు తినడానికి అలవాటు పడిఉన్నారు. వారిని ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా ఆపద్ధతిని విడనాడమంటే అది ఆచరణ సాధ్యం కాదు.

కాగా వండుకు తినే పద్ధతిలోనే ఆకుకూరల గుణాలు తెలియపరచడానికి ఈ గ్రంథం ప్రయత్నిస్తూఉంది.

ఆకుకూరలు వండడంలో మంచి జాగ్రత్త అవసరం. అజాగ్రత్తగా వండడంవల్ల ఆయా కూరల్లోని పోషక పదార్థాలు నశిస్తాయి.

మూడు ముఖ్యసూత్రాలు

ఈ సందర్భంలో మూడు ముఖ్యసూత్రాలు అందరూ జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి: అవి ఏమిటంటే—

ఒకటి :

మూత పెట్టకుండా ఉడికించిన పదార్థాల్లోని ఎ. విటమిను నశించిపోతుంది.

రెండు :

నీళ్లు ఎక్కువగా పోసి ఉడికించిన పదార్థాల్లోని బి. విటమిన్ నశించిపోతుంది.

మూడు :

చాలాసేపు ఉడికించిన పదార్థాల్లోని సి. విటమిన్ నశిస్తుంది.

ఆకుకూరలు అతిసున్నితమైనవి కాబట్టి వాటి వంటకం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్త అవసరం.

వంట : సి. విటమిన్

వంటకం కాబేజీకూరకు ఎంత చెరుపు చేస్తుందో ఆ ఆకుకూరని గురించిన వివరణలో చదవగలరు. ఆ విషయం ఆ ఒక్కకూరకే కాక సాముదాయకంగా అన్ని కూరలకు చెందుతుంది.

మిస్ మామి ఆలివర్ (Miss Mamie Olliver) అనే ఆమె తన వెజిటబుల్సు యాజ్ ఫుడ్ (Vegetables as Food) అనే గ్రంథంలో తాను అనేక రీతుల పరిశోధించి వండడంవల్ల అన్నికూరల్లోని సి విటమిన్ లు నశించడం సిద్ధాంతీకరించినానని చెప్పిఉంది.

డబ్బాల్లో నిలవచేసి మార్కెట్లులో అమ్మే ఆహారాల్లో కూడా విటమిన్ లు ఉండనేరవని డబ్ల్యు. బి. యాడమ్ చెబుతున్నాడు.

కాబట్టి విటమిన్ లు నశించకుండా కూరల్ని వండుకునే నేర్పు, మెలుకువ ప్రతి వంటకర్తె అలవరుచుకోవాలి.

తరిగి వండాలి : త్వరగా వండాలి

ఆకుకూరల్ని ఎంత త్వరగా వండితే అంత మంచిది. నెమ్మదిగా వండడంవల్ల వానిలోని విలువైన ప్రాణకృత్తులు నశించిపోతాయి.

సాధారణంగా అన్ని ఆకుకూరల్ని తరిగే వండడం మంచిది.

ఆకుకూరల్ని ఉడికించేటప్పుడు వంటపాత్రలో చాలా నీళ్లు పోయవలసిన అవసరం లేదు. వంటపాత్ర మాడి పదార్థం అడుగంటకుండా ఉండేటందుకు మాత్రమే అవసరమైన కొద్దిపాటి నీటిని పోయాలి.

ఉత్తమమైన కొత్తపద్ధతి

పొయ్యిమీద వంటపాత్ర ఉంచి అది బాగా వేడెక్కిన తరవాత కూరాకుతుంపులు అందులో వేయడం ఇప్పటి అలవాటై ఉంది. ఇది అంత మంచిపద్ధతి కాదు. ముందు వంటపాత్రలో కొద్దినీటిని వెచ్చపరచి ఆ వెచ్చని నీటిలో కూరాకుతుంపులు వేయడం ఉత్తమపద్ధతి.

ఈ పద్ధతివల్ల కూరలు త్వరగా ఉడుకుతాయి.

ఉప్పుపొడి చిలకరింపు

ఆకుకూరలు ఉడుకుతూ ఉడుకుతూ ఉండగా వాటిమీద కొద్ది ఉప్పుపొడి చిలకరించాలి. పూర్తిగా ఉడికాకకంటె మధ్యలోనే చల్లడంవల్ల కొద్దిఉప్పే సరిపోతుంది. ఏమంటే పూర్తిగా

ఉడికేసరికి కూరల్లోని సహజలవణాలు పూర్తిగా లోపించవచ్చు. లోపించకుండానే వాటికి పైనుంచి ఉప్పు అందించడంవల్ల అవి నశించక నిలిచి కూరల్లో ఎక్కువ ఉప్పు వేయవలసిన అవసరాన్ని తగ్గిస్తాయి.

వంటపాత్రమీద మూత

ఉప్పుపొడి చిలకరించిన తరవాత వంటపాత్రమీద మూత పెట్టాలి. ఆవిరిని పైకి పోనీయకూడదు. నీళ్లు తక్కువ పోసి ఆవిరిమీద కూరల్ని ఉడకనీయడానికి వంటమధ్యలో వంట పాత్ర మీద మూత పెట్టడం కొంతవరకు మంచిది.

కూరల్ని పది పదిహేను నిమిషాల్లో ఉడికించి వేయాలి. ఈలోగా వంట పాత్రను ఒకటి రెండు సార్లు కుదిలించడం అవసరం.

ఉడికించిన నీటి ఉపయోగం

ఇందుతో కూరాకులు బాగా ఉడుకుతాయి. ఆమీద కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనియ్యాలి. కూరాకులు ఉడికించిన నీరు ఏమైనా ఉంటే పారబోయకుండా చారులో కాని, పులుసులో కాని కలపాలి.

ఆకుకూరలను వండడంలో గమనింపవలసిన మెలుకువలలో ముఖ్యమైనవి ఇవి.

ఆకుకూరల సందర్భంలో జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయం మరిఒకటి ఉంది.

కళ్లకు చెరుపు చేయవు

మన వైద్యనిఘంటుకారులు ఆకుకూరలు సాముదాయకంగా వీర్యానికి, కళ్లకు చెరుపు చేస్తాయని చెబుతారు. అయితే ఈ కూరల్లో పులుసు పెట్టడంవల్ల, సంబారుద్రవ్యాలతో తాలింపు పెట్టడంవల్ల ఆ దోషాలు చాలవరకు పోతాయి అని కూడ వారే చెప్పిఉండడం మనం గమనించాలి.

కాబట్టి ప్రజలు ఆకుకూరల్ని నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగించి వానివలని విశేషోపయోగాన్ని పొందడం వాంఛనీయమైన విషయం.

శరీరం నల్లబడడం

ఆకుకూరలు విస్తరించితింటే

శరీరం నల్లబడుతుందని కొందరు చెబుతారు. ఈ నల్లబడడం ఆకు కూరల్లోని ఇనుము మొదలయిన లోహాలు ఒంటబట్టబట్టి కాని అనారోగ్యంవల్ల కాదని తెలుసుకోవలసిఉంది.

ఈ గ్రంథంలో వివరింపబడిన కూరలలో పెక్కులు వండుకు తినేవే.

నలభై రకాల ఆకుకూరలు

వంటప్రమేయం లేకుండా మనం ఉపయోగించే ఆకులలో తమలపాకులు ముఖ్యమైనవి. కావున ఇతర ఆకుకూరలతో బాటు వాని వివరణకూడా ఈ గ్రంథంలో చేర్చడమైంది.

కొత్తిమిరి, కరివేపాకు, వేపాకు మొదలయినవి ప్రత్యేకం వంటకాలుగా ఉపయోగపడవు. ఐనా అనేకమైన వంటకాల్లో వానిని సువాసనకొరకు, ఓషధీ గుణంకొరకు ఉపయోగిస్తున్నాము. అందుచేత వాటిని కూడా ఈ ఆకుకూరల్లో చేర్చడమైంది.

మనలో పలువురు ప్రతిదినమూ పానీయంగా ఉపయోగించే తేనీరులో ప్రధానద్రవ్యం తేయాకు. కాబట్టి తేయాకును గురించిన అవసరమైన వివరణ కూడా ఈపుస్తకంలో చేర్చబడింది.

ఇందులో మొత్తం నలభై రకాల ఆకుకూరల్ని గురించిన వివరణ ఉంది.

ఇవి అన్నీ కొంచెం ఇంచుమించుగా మనం తరుచు ఉపయోగించేవి, ఉపయోగించతగ్గవి.

వీని గుణాలు అన్నీ ఒక్కచోట చేర్చి చెబితే ఉపయోగంగా ఉంటుందనే ఉద్దేశంతో 1941 ఫిబ్రవరినాటి 'ఆంధ్రభూమి' మాసపత్రిక సంచికను ప్రత్యేకం ఆకుకూరల సంచికగా ప్రచురించాను.

అనేక నూతనాంశాలతో

ఆ ఆకుకూరల సంచిక ప్రజాదరణాన్ని విశేషంగా చూరగొన్నది. అందలి విషయాలకి అనేక నూతనాంశాలు చేర్చి ఇప్పుడు ఈ కొత్తకూర్పును

ప్రచురిస్తూఉన్నాను.

ఒక్కొక్క ఆకుకూర ప్రాశస్త్యం తెలియడానికిగాను ఈపుస్తకంలో ఆ యా ఆకుకూరల ఓషధీగుణాలు కూడా కూడినమట్టుకు వివరించాను.

ఇదే పద్ధతులమీద ఈ 'ఆకుకూరల'తోబాటే 'కాయకూరలు', 'దుంపకూరలు' అనే పుస్తకాలు కూడా ప్రచురితమైనాయి. ఈ గ్రంథాన్ని ఉపయోగించేవారు ఆ రెండు గ్రంథాల్ని కూడా చేకొనడం వాంఛనీయం.



# అవిసె

(Agati Grandiflora)

అవిసెను అగిసి అని అనడం కూడా ఉంది. దీనిని అరవంలో అగత్తి అని వ్యవహరిస్తారు.

అగస్త్య, వంగసేనాహ్వ, మధుశిగ్రు, మునిద్రుమ అనేవి దీని సంస్కృతనామాలు.

**రకాలు**

అవిసె ముప్ఫయి అడుగుల వరకు సన్నగా ఎదిగే చెట్టు. పూవుల్లో ఎరుపు, తెలుపు— రెండురకాలు.

**తోటల్లో ఉపయోగం**

సన్నగా ఎదగడంచేత వీని వావరంఅంతగా ఉండదు. అందుచేతనే తమలపాకులతోటల్లో నడుమనడుమ వీనిని పెంచి ఆ తీగెలను వీనిమీదకు ప్రాకేటట్లు చేస్తారు. ఇతర తోటపంపుల కట్టవల్లో వీనిని పెంచుతారు.

**వేడి చేస్తుంది**

'అవిసె ఆకుకూర తిన్నవాడు అరచి చచ్చును' అనే సామెత నెల్లూరుజిల్లాలో వాడుకలో ఉంది. ఈ ఆకుకూరకు బాగా వేడిచేసే గుణం ఉండడంచేత ఈ నానుడి వాడుకలోకి వచ్చిందనుకుంటాను. అంతేకాని అది ఈ ఆకుకూరను నిషేధించే ఉద్దేశంతో పుట్టిందికాదు.

**నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది**

ఏకాదశి ఉపవాసం ఉండి ద్వాదశిపారణ చేసేవారు ఈ ఆకుకూరను తప్పకుండా ఉపయోగిస్తారు. ఉపవాసవ్రతం వల్ల కలిగిన నీరసాన్ని తొలగించే సుగుణం ఈ ఆకుకూరలో ఉందని పెద్దలు చెబుతారు.

**ఔషధోపయోగాలు**

కూరగానే కాకుండా ఈ ఆకుయొక్క ఔషధోపయోగాలు అనంతంగా ఉన్నాయి.

అవిసెఆకులు నూరిన ముద్ద చర్మంమీద పట్టుగా ఉపయోగిస్తారు. గాయాలకు, దెబ్బలకు అది మంచిమందు.

అవిసెఆకుల స్వరసాన్ని

కొన్ని చుక్కలు ముక్కులో వేసు కుంటే రొంపభారము, తలనొప్పి తగ్గిపోతాయి. ఇట్లా వేసుకో వడంవల్ల ముక్కునుండి జలుబు నీరు బాగా కారిపోయి తల నొప్పి, తలభారమూ శమి స్తాయి. చిన్నపిల్లలకు ఈ ఆకు రసంలో కొద్దిగా తేనెకూడా కలిపి ఉపయోగించడం మం చిది.

పురిటిలో బిడ్డలకు పడిశ భారం విశేషంగా ఉంటే రెండు చుక్కల అవిసెఆకురసంలో ఎవి మిది లేక పదిచుక్కల తేనె వేసి రంగరించి మంత్రసానులు వేలి తో బిడ్డల ముక్కురంధ్రాల్లో పైపైన నెమ్మదిగా రాస్తారు.

నులిపురుగుల్ని హరిస్తుంది

అవిసెఆకులు బాగా కారం గా, చిరుచేదుగా ఉంటాయి. కడుపులోని నులిపురుగుల్ని హరించడములో అవిసెఆకులు పెట్టినది పేరు. సాలీడు, పులి కోచ మున్నగు చిన్నజంతువుల విషాన్ని కూడా ఈఆకులు విరిచి వేస్తాయి అని చెబుతారు. అవిసెఆకురసము గవదబిళ్లలకు పూస్తే అవి కరగిపోతాయి.

రేజీకటి రోగంలో

రేజీకటిరోగం కలవారికి అవిసెఆకులు మిక్కిలి గుణకా రిగా ఉంటాయి. అవిసెఆకు కర్రరోట్టిలో కర్ర బండతో మెత్తగా దంచి కుండలో ఉంచి ఉడకబెట్టి రసంతీసి ఆ రసాన్ని తులమెత్తు సేవిస్తే రేజీకటి నెమ్మదిస్తుంది.

నాలుగురోజులకు ఒకసారి వచ్చే వరుసజ్వరానికి దీని ఆకు రసం ఐదారుచుక్కలు ముక్కు లో వేసుకుని నస్యంచేస్తే మం చిది. అవిసెఆకు, మిరియాలు కలిపి నూరి రసం పిండి పీలిస్తే అపస్మారం తగ్గుతుంది. ఇది బాలపాపచిన్నెలకు కూడా మం చిది.

కారము, చేదురసాలు

అవిసెఆకుకూర రక్తపైత్యా న్ని తగ్గిస్తుంది. లఘువుగా విరే చనాన్ని చేస్తుంది.

''అవిసెఆకుకూరలో కారం, చేదు రసాలు రెండూ ఉన్నా

యి. కాని విపాకమందు ఈ ఆకుకూర మధురంగా ఉంటుంది. ఇది క్రిమిహరమై, శోధనకరమై ఉంటుంది. కఫం, దురద, రక్తపిత్తం వీనిని పోగొడుతుంది. ఒకింత కాకచేసి గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.'' ఇట్లని సర్వౌషధి గుణకల్పకం చెప్తూంటూ ఉంది.

అరవలు విరివిగా వాడతారు

అప్పుడప్పుడు అవిసె ఆకు కూరను ఉపయోగిస్తూ ఉండడం మంచిది. మనలో కంటె అరవవారలో ఈ కూర వాడకం హెచ్చు.

తాము తినడమే కాకుండా వారు ఈ కూరను విరివిగా ఆవులకు కూడా పెడతారు.

# ఉస్తి

(Solanum trilobatum)

దీనిని ఉచ్చింతె ఆకు అనే పేరుతో కూడా వ్యవహరిస్తారు.

పెంపకం

ఉస్తిని ప్రత్యేకంగా పెంచరు. ఇది డొంకల్లో స్వభావసిద్ధంగా పొదగా అల్లుకుని పెరుగుతుంది. ఉస్తిఆకులమీద, కాయలముచికమీద ముండ్లు ఉంటాయి.

బాలింతలకు మంచిది

ఉస్తిఆకుకూర మిక్కిలి పథ్యకరమైంది. ఈ ఆకుకూరను బాలింతలకు కూడా పెడతారు. గర్భవాతాన్ని హరించి పురిటాళ్లకు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

ఓషధీగుణము

ఉస్తి ఆకు శ్లేష్మవాతాల్ని తగ్గించడంలో పేరుమోసింది. ఈ కూర చాలా చేదుగా ఉంటుంది.

ఉస్తి ఆకు నులిపురుగులను చంపుతుంది. అరుచిని పోగొట్టుతుంది. విరేచనకారి. బుద్ధికి బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎక్కిళ్లను పోకారుస్తుంది.

# ఎలుక జీడి

పేర్ళు

ఎలుకజీడి ఆకుకూరనే ఎలుక చెవి ఆకుకూర అని కూడా అంటారు.

దీనిని అరవంలో ఎలియూలి లేక ఎలికాదు అని పిలుస్తారు.

ద్రవంతీ, శంబరీ, మూషికాహ్వయ, ఆఖుపర్ణికా, కృషికా, వృకపర్ణీ, భూమిచరా మొదలైనవి ఎలుకచెవి ఆకు సంస్కృత నామాలు.

రకాలు

ఇందులో పెద్ద ఎలుకచెవి ఆకు, చిన్న ఎలుకచెవిఆకు అని రెండు రకాలు.

సాముదాయక గుణం

ఏ రకపు ఎలుకచెవిఆకుకూర ఐనా బహుమూత్రాన్ని కట్టుతుంది ; మూత్రబంధాన్ని విప్పుతుంది. మలనిరోధాన్ని హరించే గుణం కూడా ఈకూరవద్ద ఉంది.

ఎలిక విషాన్ని విరుస్తుంది

పెద్ద ఎలికచెవిఆకు కూర నేత్రాలకు చాలా హితమైంది. ఎలికవిషాన్ని విరిచివేయడంలో ఈ కూరాకు చాలా శ్రేష్ఠమైందని ప్రాచీనవైద్యవరుల మతం. కాగా ఎలుక కరిచి బాధపడే వారు తరుచు ఈ శాకాన్ని వాడడం మంచి ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. పెద్ద ఎలుకచెవి ఆకు రసదోషాల్ని పోగొట్టడంలో కూడా సమర్థమైంది.

బలకరమైన శాకం

చిన్న ఎలుకచెవిఆకుకూరలో కారము, చేదు రసాలు రెండూ ఉన్నాయి. ఈ కూర రసాయనంలాగ పని చేస్తుంది. ఇది విషహరమైన శాకం. చిన్న ఎలుకచెవి శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే స్వభావం కలది.

'సర్వౌషధి గుణకల్పకం' ఎలుకచెవి ఆకుకూర గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

"ఎలుకచెవి ఆకుకూర మధురగుణం కలది. కాగా బలం చేస్తుంది."

# కరివేప

(Murraya Konigii)

నామాలు

కరివేపను అరవంలో కరివేప్పుయ్ అంటారు.

కైడర్య, మహానింబ, రావణ, గిరినింబక అనేవి కరివేపయొక్క సంస్కృత నామాల్లో కొన్ని.

సురభినింబ అనేది కరివేప చెట్టు సంస్కృత నామాల్లో మరి ఒకటి. సురభినింబ అనగా వాసనవేప అని అర్థం. కృష్ణనింబ అని కూడ దీనికి సంస్కృత నామం ఉంది. కృష్ణనింబ అనగా కరి (నల్ల) వేప అని అర్థం.

ప్రశస్తిని తెలిపే కథ

కరివేప హిందూదేశమంతటా పెరుగుతూ ఉంది. హిందువుల పెరటిచెట్లలో ఇది ఒకటని చెప్పవచ్చు.

కరివేప ఆకులు సువాసనగ ఉంటాయి కాబట్టి వంటకాల్లో విశేషంగా వాడతారు.

అన్ని వస్తువులు సారె తెచ్చి కరివేప ఆకులు తేనందుకు తిరుపతి వెంకటేశ్వరస్వామి వారు పెళ్ళాముమీద అలిగి ఆమెను వదలిపెట్టినట్టు పుక్కిటి గాధ ఒకటి ఉంది. ఈకథ కరివేప ప్రశస్తిని తెలపడానికి కల్పితమై ఉంటుంది.

బియ్యపుకడుగు దోహదం

బియ్యపుకడుగు రోజూ పోస్తూవస్తే లేతకరివేపమొక్కలు ఏపుగా ఎదుగుతాయి. ముదురు కరివేపచెట్లకి బియ్యపుకడుగు తరుచు పోస్తూ ఉండడం వల్ల వాటి ఆకులు హెచ్చు సువాసన కలిగి ఉంటాయని చెబుతారు.

మనోజ్ఞమైన గంధం కలది

'సర్వౌషధి గుణకల్పకం' కరివేపాకు గుణాన్ని ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

"కరివేపాకు కఫవాతాన్ని పోగొట్టుతుంది. అగ్నిదీప్తిని ఇస్తుంది. కరివేపాకు ఉష్ణవీర్య

మైంది. పథ్యకరమైంది. మనోజ్ఞమైన గంధం కలది. గ్రహణీ రోగాన్ని పోగొట్టుతుంది.''

కరివేపచెట్టు భూతముల వలని, విషములవలని బాధలను పోగొట్టడంలో సమర్థమైంది.

శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణం కరివేపాకునకు ఉంది.

**కారము, చేదు, వగరు రసాలు**

కరివేపాకులో కారము, చేదు, వగరు అను మూడు రసాలు కలిసి ఉన్నాయి.

కరివేపాకు మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

కరివేపాకును మనం ప్రత్యేకం కూరగా ఉపయోగించము. కాని దీనిని అన్ని వంటకాల్లో సువాసనకొరకు చేరుస్తున్నాము. కాబట్టి దీనిని ఆకుకూరల్లో చేర్చి ప్రస్తావించడమైనది.

కరివేపాకులో ఆవిరియై పోయే స్వభావంగల నూనె ఉన్నది.

**ఓషధీగుణాలు**

కరివేపాకు రసాయనకరమైంది. కడుపునకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

వికారాల్లో కరివేపాకురసం బాగా పనిచేస్తుంది. జిగటవిరేచనాల్లో కరివేప చిగుళ్లు పచ్చివే నమిలి తింటే గుణకారిగా ఉంటుంది.

కరివేపాకుల్ని పాలల్లో ఉడికించి ముద్దచేసి విషజంతువుల కాట్లకు, దద్దుర్లకు మందుగా ఉపయోగిస్తారు. జ్వరాల్లో ఇచ్చే కషాయాల్లో కరివేపాకు కూడా వేస్తారు.

కరివేపాకుయొక్క కషాయము కలరావ్యాధిని కూడా పోకార్చగల సమర్థత కలదని మన వైద్యుల మతము.

**కరివేపాకు కారం**

కరివేప, మినపపప్పు, మిరపకాయలు కలిపి నేతితో వేయించి గుండకొట్టి అందులో తగుమాత్రము ఉప్పు వేసి నిమ్మకాయరసం పిండి తయారుచేసిన పచ్చడికి కరివేపాకుకారమని పేరు. ఈ పచ్చడి పైత్యశాంతిని చేసి, నోటి అరుచిని పోగొట్టుతుంది.

# కామంచి

నామాలు

దీనిని కాచాకు అని కూడా అంటారు. కాసర, కాసర కూసర, గాజు మున్నగునవి దీని ఇతర నామాలు.

ఓషధీగుణాలు

దీని ఆకులు నూరిన ముద్ద కీళ్లనొప్పులకు పట్టుగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ముద్దతో నలుగు పెట్టుకుంటే చర్మరోగాలు నిమ్మళిస్తాయి.

కామంచిఆకుల సిజరసం జలోదరం, హృదయవ్యాధి, చర్మరోగాలు, మూలశంక, సెగరోగము, యకృత్ ప్లీహ వ్యాధులు, మండేపు బొబ్బలు మున్నగు జబ్బుల్లో లోనికి సేవించడం మంచిది. మోతాదు అర డ్రాము మొదలు రెండుడ్రాముల వరకు.

కాచాకురసంతో తయారు చేసిన పర్పతు జ్వరాల్లో తాగనిస్తే తాపం ఉపశమించడమే కాకుండా బాగా చెమట పట్టుతుంది.

ఎక్కడనైనా వాచి బాధగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆకులు వెచ్చ చేసి వేస్తే గుణకారిగా ఉంటుంది.

ఉబ్బువ్యాధులు కలవారికి కామంచిఆకుకూర ప్రశస్తమైనది.

ఎలుకకాటువిషానికి విరుగుడుగా కామంచిఆకు స్వరసాన్ని పైన పూస్తారు.

కామంచిఆకురసము చెవిలో పిండితే చెవిపోటు తగ్గి చీము ఉంటే చీము కట్టుతుంది.

ఆకలిపుట్టించే కూర

కామంచిఆకుకూర బాగా ఆకలి కలిగిస్తుంది. మేహతత్వం వారికి మేలుచేస్తుంది. త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. కుష్టురోగాన్ని పోగొడుతుంది.

ఈకూర కారంగా, చేదుగా ఉంటుంది. అరవవారు దీనిని విశేషంగా ఉపయోగిస్తారు.

# కాబేజి

(Brassica Oleracea, Var. Capitata)

**విదేశపు ఆకుకూర**

ఐరోపాదేశీయుల ముఖ్యపత్ర శాకాల్లో కాబేజీ ఒకటి.

విదేశపు ఆకుకూరల్లో ఇది మిక్కిలి రుచివంతమైనది.

చూడ్డానికి కాబేజీ దిమ్మలాగ ఉంటుంది. ఆదిమ్మ కాబేజీ మొక్కయొక్క మధ్యఆకుల అన్నిటి చేరికచేత ఏర్పడినది కాని మరిఒకటి కాదు.

**ఆవకుటుంబములోనిది**

కాబేజీ ఆవమొక్క కుటుంబములోనిది.

ఇది మనకు క్రొత్తశాకము కాబట్టి దీని పెంపకాన్నిగురించి తెలుసుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు ఇక్కడ వివరిస్తున్నాను.

**విత్తుల చల్లిక**

చల్లిన వారంరోజులలోగా కాబేజీ గింజలు మొలుస్తాయి. మూడునాలుగు మాసాలకు కాబేజీ కూరకు అందుతుంది.

కాబేజీగింజలు నెలకు ఒకసారి చల్లుతూ సంవత్సరం పొడుగునా కాబేజీ ఉండేటట్లు చేసుకోవచ్చు. శీతలప్రదేశాలు, శీతకాలము కాబేజీ సాగుకు అనుకూలమైనవి.

కాబేజీగింజల్ని ముందుకుండీల్లో చల్లి మొలిచాక వేరే తావుల్లో నాటడం మంచిది. చిన్న కాబేజీమొక్కల్ని గొంగళిపురుగులు పాడుచేస్తాయి కాబట్టి మెలుకువ వహించాలి.

**నారునాటు**

నారు నాలుగైదు ఆకులు తొడిగినతోటే వేరేచోట నాటాలి. క్రొత్తగా నాటిన మొక్కలు వేరు తన్నేదాకా కొద్ది నీడ ఉండేటట్లు చూడాలి. నాటేటప్పుడు మొక్కకి మొక్కకి రెండేసి అడుగుల దూరం ఉండేటట్లు చూడాలి. నారుమడిలోనుంచి మొక్కలు తీసేటప్పుడు వేళ్లకు కొంత మన్ను అంటిఉండేటట్లు చూడాలి.

అంతే కాదు. నారుమడిలో నుంచి తీసినవెంటనే వాటిని పాతడం మంచిది.

**కావలసిన ఎరువులు**

కాబేజీకి గొత్తెల పెంట, మేకలపెంట మంచి ఎరువు.

కాబేజీ ఎదిగేస్థితిలో దాని ఆకులమీద నీళ్లు పోయకూడదు.

**ఆకులమూట**

కాబేజీ పైకి కాయగా కనిపిస్తుంది. కాని నిజానికి అది ఆకులమూట. ఆ మూటలోని ఆకులు లోపలికి పోయినకొద్దీ తెల్లగా ఉంటాయి. పై ఆకులు కారుపచ్చగా ఉంటాయి. లోపలి ఆకులకంటె పై ఆకుల్లో ఎక్కువ దేహపోషక పదార్థం ఉంటుందని గుర్తు ఉంచుకోవాలి.

తరగడానికిపూర్వం మారు రంగులో ఉన్న కాబేజీ ఆకుల్ని జాగ్రత్తగా తీసివేయాలి.

**'సి' విటమిన్ చర్చ**

స్టార్ పత్రికలో లండన్ విశ్వవిద్యాలయపు అధ్యాపకుడు ఒకడు ఆహారపదార్థాల్ని గురించి వ్రాస్తూ పచ్చి కాబేజీలో 'సి' విటమిన్ ఎంతగా ఉందో ఉడకబెట్టిన కాబేజీలో కూడా 'సి' విటమిన్ అంతగానూ ఉంటుందని చెప్పిఉన్నాడు.

అయితే పలువురు శాస్త్రవేత్తలు ఈ సిద్ధాంతానికి ఒప్పుకోవడం లేదు. 'నేచర్' పత్రికలో డాక్టర్ మాగ్నస్ పైక్ ఈ సందర్భంలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

"కాబేజీవంటి ఆకుకూర కోసి తెచ్చినప్పటినుంచి భుజింపబడేలోగా 'సి' విటమిన్‌ను హెచ్చుగా కోలుపోతుంది.

**'సి' విటమిన్ నశింపు**

మార్కెట్టులో కొనే కాబేజీలో నూటికి అరవై వంతులు మాత్రమే 'సి' విటమిన్ ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. లోతక్కువ నలభై వంతులు కాబేజీ కోసిన తరువాత నిలవలో, రవాణాలో నశించిపోతుంది.

మిగిలిఉన్న అరవై పాళ్ల 'సి' విటమిన్‌లోనూ దరిదాపు ఇరవై పాళ్లు వంటకత్తె కూరను తరగ

డంలో, కడగడంలో వ్యర్థ పుచ్చుతుంది.

వంటపాత్రలోకి వెళ్లేసరికి కాబేజిలో నూటికి నలభై పాళ్లు మాత్రమే 'సి' విటమిన్ మిగిలి ఉంటుంది. అందులో ఉడక పెట్టడంలో లోపించే 'సి' విటమిన్ కొద్దిపాటిదే ఐ ఉంటుంది. కాని ఉడకబెట్టే సమయంలో నీటిలోనికి దిగే 'సి' విటమిన్ నూటికి ఇరవై మూడు పాళ్ల వరకు ఉంటుంది.

**పదిహేడు పాళ్ళుమాత్రమే**

అనగా విస్తరిలోకి వచ్చే సరికి కాబేజీలో నూటికి పది హేడు పాళ్లుమాత్రమే 'సి' విటమిన్ మిగిలి ఉంటుంది. ఇదైనా ఆ వంటకాన్ని వెంటనే తింటేనే. వెంటనే తినక తినేవరకు ఆ వంటకాన్ని వేడివేడిగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ పదిహేడు పాళ్ల 'సి' విటమిన్ కూడా నశించిపోతుంది."

కాబేజీని త్వరగా ఉడికించాలి కాని నెమ్మదిగా ఉడకనీయకూడదు. కాబేజీ ఉడికేటప్పుడు వంటపాత్రపైన మూత పెట్టకూడదు.

**కాబేజీలో గంధకం**

డాక్టర్ యం. మెన్‌జీస్ కాంప్‌బెల్ కాబేజీ ఆకుకూరని గురించి 'టిట్‌బిట్సు' పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

'కాబేజీలో 'సి' విటమిన్‌లు హెచ్చుగా ఉన్నాయి. ఇందులో గంధకం, సున్నం, భాస్వరం, ఇనుము మొదలైనవి ఉన్నాయి. కాబేజి చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. మలబద్దాన్ని పోగొడుతుంది.'

కాబేజీలో గంధకపు పాలు ఎక్కువగా ఉంది కావుననే వంట సమయంలో ఇది ఒకవిధమైన గబ్బువాసన కొడుతూ వుంటుంది.

శరీరంలోని దుష్టపదార్థాల్ని తొలగించి దానిని శుభ్రపరచడంలో కాబేజీకూరకు మించింది మరిఒకటి లేదని చెప్పవచ్చు.

**కాబేజీకూర గుణాలు**

కాబేజీ ఆకుకూర రక్తవృద్ధికరమైంది. కాకచేసి శరీరాన్ని

ఆరుస్తుంది. శీతప్రకృతి కలవారికి కాబేజీకూర మిక్కిలి పథ్యకరము. తలలో వేడిని తగ్గించి బాగా నిద్రపట్టేటట్లు చేస్తుంది.

శరీరంమీాద లేచే పులిపిరికాయలు, చెమటకాయలు, మొటిమలు మొదలైనవి కాబేజీ రసం సేవిస్తే తగ్గిపోతాయి.

కంఠం నొప్పిగావుండే జబ్బుల్లో ఐర్లాండు దేశీయులు కంఠానికి పైన కాబేజీ ఆకులు వేసి కడతారు.

మద్యపానంచేత కలిగే మాంద్యాన్ని పోగొట్టడంలో ఇది ప్రశస్తమైంది. కాబట్టి ఇది తెల్లవారికి చాలా ఆప్యాయకరమైన కూర.

## కొత్తిమిరి

(Coriandrum Sativum)

ధనియాల లేత మొక్కలకు మనం కొత్తిమిరి అంటాము. అరవవారు ధనియాలకు, వాని మొక్కలకు కూడా కొత్తిమిల్లి అంటారు.

కాబేజీ మొదలయినవాటితో కొత్తమిరిని కూడా పెంచితే ఆకుల్నితినేపురుగులు అంతగా రావు.

సువాసనకొరకు

కొత్తిమిరిని మనం ప్రత్యేకం కూరగా ఉపయోగించము. ఐనా పులుసు, చారు, పచ్చళ్లు మొదలయిన వంటకాల్లో దీనిని వాసనద్రవ్యంగా వాడతాము. కావున దీనిని ఆకుకూరల్లో చేర్చడమైంది.

కొత్తిమిరి ఆకులు కారంగా, సువాసనగా ఉంటాయి.

కొత్తిమిరి గాఢకషాయంలో పాలు, పంచదార కలిపి ఇస్తే నెత్తురుపడే మూలశంక, అజీర్ణవిరేచనాలు, అగ్నిమాంద్యము, కడుపులో వాయువు అధికముగుట మొదలయిన వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి.

మంచిజీర్ణకారి

కొత్తిమిరి త్రిదోషహర

మైనది. విదాహాన్ని పోగొడుతుంది. భ్రమను తగ్గిస్తుంది. కొత్తిమిరి మంచి జీర్ణకారి.

కొత్తిమిరి రసాన్ని చనుపాలతో కలిపి కళ్లల్లో కలికం వేస్తే నేత్రరోగాలు నయమవాతాయి. లేదా, కొత్తిమిరి వెచ్చజేసి కళ్ళకు వేసి కట్టవచ్చు.

కొత్తిమిరికషాయంలో పంచదార కలిపి పుచ్చుకుంటే బాగా ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

**ప్రసవసమయంలో**

ప్రసవింపబోయే స్త్రీలకు దగ్గరగా కొత్తిమిరి ఉంచితే వారు త్వరగా నీళ్లాడుతారని కొన్నికులాల్లో ఒక నమ్మకం ప్రబలిఉంది. స్త్రీ నీళ్లాడినతరువాత అచ్చటనుంచి కొత్తిమిరి తీసివేయాలి.

**నోటిపూతలో**

నోరుపూసిఉన్నప్పుడు కొత్తిమిరిరసంతో పుక్కిలిస్తే మంచి గుణగారిగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరల్లో కొత్తిమిరి అతిశ్రేష్ఠమైనది. ఇది మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది.

కొత్తిమిరి, మినప్పప్పు, మిరపకాయలు, ఆవాలు, జీలకర్ర వీటిని మంచినూనెలో వేరువేరుగా వేయించి కలిపి చింతపండుతో చేర్చి వలసినంత ఉప్పువేసి పచ్చడి చేస్తే చాలా రుచ్యంగా ఉంటుంది.

**కొత్తిమిరికారం**

కొత్తిమిరిఆకుల్ని, పచ్చిమిరపకాయల్ని తొక్కి తగుమైన ఉప్పువేసి అందులో నిమ్మకాయరసం చేర్చి చేసిన పచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ పచ్చడి పైత్యాన్ని శాంతింపచేస్తుంది.

గ్రహణిరోగంతో బాధపడేవారు కొత్తిమిరిని ఏవిధంగానూ వాడకూడదు.

## కోలపాల

**సంస్కృత నామాలు**

జలకామా, భిరండికా అనేవి కోలపాల సంస్కృతనామాలు. 'సర్వౌషధి గుణకల్పకం' కోల

పాలఆకు గుణాన్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది:

"కోలపాల నులిపురుగులు, శ్లేష్మం, మేహం, పిత్తవికారం వీనిని పోగొట్టుతుంది."

స్త్రీలకు చాలామంచిది

కోలపాలఆకుకూర స్త్రీలకు అతిప్రశస్తమైనది.

గర్భోత్పత్తిని కలిగించే గుణం ఈ కూరలో విశేషంగా ఉంది. చనుపాలు పడని బాలింతలకు ఈ ఆకుకూర పాలు పడచేస్తుంది.

ఈకూర రుచికి స్వాదుగా ఉంటుంది. కొద్దిగా గురుత్వం చేసేగుణం ఈకూరవద్ద ఉంది.

బలకరమైన శాకం

మేహరోగాలలో, నేత్రరోగాలలో ఇది పథ్యకరమైంది. ఇది గాయాల్ని మానుస్తుంది; పిత్తరోగాల్ని పోకారుస్తుంది; కుష్ఠురోగాన్ని పోగొట్టుతుంది.

కోలపాల మంచిబలాన్ని కలిగించే శాకం.

# గంగపావిలి

(Portulaca Oleracea)

నామాలు : రకాలు

గంగపావిలికూరనే గంగపాయలకూర అని, గోళికూర అని కూడా అంటారు. ఇందులో సన్నపాయల, పుల్లపాయల, పెద్దపావిలి, బొడ్డుపాయల అని నాలుగు రకాలు.

గంగపావిలికి సంస్కృతంలో ఘోటికా, లోనికా అని పేర్లు. ఇంగ్లీషులో దీనిని స్పైనాక్ (Spinach) అంటారని ఒక శాస్త్రవేత్త, పర్సులేన్ (Purslane) అంటారని మరిఒక శాస్త్రవేత్త చెబుతున్నారు.

పొల్లిపట్టడానికి గుర్తులు

గంగపావిలికూర ఎర్రని కాడలతో ఎర్రగజ్జేరును పోలి ఉండి నేలమీద పాకుతుంది. కాడలు, ఆకులు కూడా దళసరిగా ఉంటాయి. గంగపావిలి పసుపుపచ్చపూవులు పూస్తుంది.

గంగపావిలిఆకు రుచికి

కొంచెం పుల్లగా ఉంటుంది.

గంగపావిలి సులభంగా పెరుగుతుంది.

పచ్చిదిగా తినవచ్చు

దీనిని పచ్చిదిగా కూడా తిన వచ్చునని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

సన్నగ తరిగిన ఈ ఆకుల్ని, కాడల్ని నానబెట్టిన పచ్చి పెసర పప్పుతోను, కొబ్బరి తురుముతోనూ కలిపి తినవచ్చు. అవసరమైతే రుచికొరకు కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చుకోవచ్చు.

పాశ్చాత్యులు ఈ ఆకుకూరను విస్తరించి వాడుతున్నారు.

పాలకంటె, వెన్నకంటె మంచిది

మదరాసుప్రభుత్వపు ఆహార పరిశోధకులు గంగపాయల కూరను పరిశోధించి ఇట్లా చెబుతున్నారు:

"గంగపాయలకూరలో ఎ. బి. విటమిన్‌లు విస్తరించి ఉన్నాయి. పాలకంటె, వెన్న కంటె కూడ ఎక్కువ జీవశక్తిని ఈయగల ఓషధిగుణం దీనివద్ద ఉంది. సాధ్యమైనంత వరకు దీనిని పచ్చికూరగానే ఉపయోగించడం మంచిది."

దంతాలకు, ఎముకలకు పుష్టి

గంగపావిలికూరలో సున్నము, ఇనుము కూడ విస్తరించి ఉన్నాయి. ఎముకలకి కండరాలకి మంచి పుష్టిని ఇచ్చే గుణం దీనివద్ద ఉంది.

రక్తంలోని పులుపుని విరిచి రక్తశుద్ధి చేసే గుణం గంగపావిలిలో అమోఘంగా ఉంది.

గంగపావిలికూర వాడకం వల్ల దంతాలు గట్టిపడతాయి, తలవెంట్రుకలు బాగా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాయి.

గంగపావిలికూర [illegible] రోగనిరోధకశక్తి ప్రబలమై ఉంటుంది.

ఇనుము, సున్నం జాస్తి

గంగపావిలికూరను గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్‌బెల్ 'టిట్ బిట్సు' పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

"గంగపాయలకూరలో ఇనుము, సున్నం జాస్తిగా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ. కూడ

విస్తరించి ఉంది. బి.సి. డి. విటమిన్ లు కొద్దిగా ఉన్నాయి.

రక్తహీనత వ్యాధికి ఇది పెట్టింది పేరు. శరీరంలోని దుష్టపదార్థాల్ని తొలగించడములో ఇది సాటిలేనిది.

**పాయిలకూరలో క్షారశిల**

మరిఒక శాస్త్రవేత్త పాయిలకూర శ్రేష్ఠతను 'ఆంధ్రపత్రిక'లో ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

"శరీరారోగ్యమునకు ముఖ్యముగా కావలసిన క్షారశిల అను మూలపదార్థము యీ పాయిలకూరద్వారా మన దేహములోకి చేరును. ఎముకలు, నోటిపండ్లు పెరుగుటకు క్షారశిల ముఖ్యముగా అవసరమైన మూలపదార్థము."

గంగపాయిలకూరాకులతో పులుసు, కూర మొదలయిన వంటకాలు చేస్తారు.

**ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త**

నేలమీద పాకే గంగపావిలి వంటి ఆకుకూరల్ని పారునీటి కడగడం మంచిది. ఇట్టి కూరలికి ఇసక, మట్టి బాగా అంటుకుని ఉండడం సహజం. కాబట్టి వీనిని కడగడంలో ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త అవసరం.

# గుంటగలగర

ప్రశస్తమైన ఆకుకూరల్లో గుంటగలగర ఒకటి.

**నామాలు**

కేశరంజన, కేశప్రభాకర, భృంగరాజ, మహానీల, కేశరాజ మొదలైనవి గుంటగలగర సంస్కృతనామాలు.

గుంటకలగర సంస్కృత నామాల్లో పితృప్రియ అనేది ఒకటి. పితృదేవతల అర్చనలో గుంటకలగర వాడుతున్నారు.

గుంటగలగరను అరవంలో కరశరాంగణి అంటారు.

**పెరుగుదల**

తేమగల నేలల్లో ఇది సర్వదా పెరుగుతుంది. లంక నేలల్లో శీతాకాలంలోమాత్రం పెరుగు

తుంది. మెట్టప్రదేశాల్లోని గుంటకలగర గిడసబారి ఉంటుంది. వర్షాధిక్యంగల మలబారుమండలంలో గుంటకలగర మొక్క గోగుమొక్కంత ఏపుగా ఎదుగుతుంది.

మూడురకాలు

గుంటకలగర దాని పూవుల్నిబట్టి మూడురకాలుగా విభజిత మవుతున్నది : తెల్ల, పచ్చ, నల్లపూవుల జాతులు. తెల్లపూవులది సర్వత్ర దొరుకుతుంది. నల్లపూవులది వంగరాష్ట్రప్రాంతాల్లో ఉందని చెబుతారు. పసుపుపువ్వులు పూసే రకం ప్రశస్తమైందని వాడుక.

కారము, చేదురసాలు

గుంటకలగర గుణాల్ని 'సర్వౌషధిగుణకల్పకము' ఇట్లా వివరిస్తూఉంది :

'గుంటకలగర కారంగా, చేదుగా ఉంటుంది. తాపాన్ని, వేడిని కలిగిస్తుంది. కఫవాతాల్ని పోగొట్టుతుంది. దంతాలు, చర్మం వీనికి హితంగా ఉంటుంది. ఆయువుని, ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కుష్ఠువు, నేత్రరోగం, శిరోరోగం, వాపు, దురద, ఆంత్రవృద్ధి, శ్వాసం, కాసం, క్రిములు, ఆమరోగం, పాండువు, హృద్రోగం, చర్మరోగం, మదం వీనిని హరిస్తుంది.

నేత్రాలకి మేలుచేస్తుంది

ఆకుకూరలు ప్రాయకంగా నేత్రాలకి చెరుపు చేస్తాయి అంటారు. కాని ఆకుకూరల్లో పొన్నగంటి తరవాత నేత్రాలకి మేలుచేసేది గుంటగలగరే అని మనం జ్ఞాపకంఉంచుకోవాలి. తలచమురుగా ప్రసిద్ధికెక్కిన భృంగామలక, భృంగరాజ తైలాల్లో ఇదే ప్రధానమైన వస్తువు.

గుంటకలగర నేత్రాలకు చలవచేస్తుంది. ఈ ఆకుపసరు సాయంతో తయారైన కాటుక పెట్టుకోవడంవల్ల కంటిజబ్బులు నయమవుతాయి. కంటిరెప్పలు బాగా నలుపుతేలి కాటికకళ్ల అందం లభ్యంకావడంకోసం స్త్రీలు ఈ కాటుకను ఎక్కు

వగా వాడతారు.

కేశవృద్ధికరమైంది

కేశవృద్ధిని, మేధావృద్ధిని కలిగిస్తూ రసాయనంగా పనిచేయడంలో ఈ ఆకుకూర శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

గుంటకలగర కేశాలను నల్లబరుస్తుంది. వెంట్రుకల్ని బాగా పెంపొందించే గుణం గుంటకలగరకు ఉంది.

గుంటకలగర ఆకు స్వరసం ఆముదంతో కలిపి రాస్తూవస్తే శిరోజాలు నలుపెక్కుతాయి.

గుంటకలగర ఆకు స్వరసం కొబ్బరినూనెలో కాని, నువ్వుల నూనెలో కాని పోసి ఆ రసం ఇంకిపోయేటట్లు నూనె కాచి దానిని తలకు ఉపయోగిస్తే అకాలంలో తల నెరవడం తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు నల్లగా, నున్నగా తయారౌతాయి.

ఓషధీగుణాలు

ఈ ఆకురసం రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. నశ్యంగా కూడా వాడతారు.

పురిటిపిల్లలకు గుంటకలగర ఆకుల స్వరసం మూడునాలుగు చుక్కలు తేనెతో కలిపి ఈయడం కొన్నిప్రాంతాల్లో ఆచారమైఉంది.

యకృత్, కామెల, సవాయి మున్నగు రోగాల్లో ఇది చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది. గుంటకలగర ఆకు నిజరసం ఒకటిన్నర డ్రాముల్లో మోతాదుగా మజ్జిగ కాని, నీళ్లు కాని కలిపి పుచ్చుకుంటే పాముకాటు కూడా నయమౌతుందని చెబుతారు.

చంటిపిల్లలకుకూడా

ఎనిమిదిచుక్కల తేనెలో రెండుచుక్కల గుంటకలగర ఆకు నిజరసాన్ని వేసి పురిటి బిడ్డల జలుబురోగాలలో వాడతారు.

కడుపులో పాములు ఉన్నాయని అనుమానంగా ఉన్నప్పుడు ఆముదంతో ఈ ఆకుపసరు కలిపి పుచ్చుకోవడం మంచిది.

చెవిపోటుగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఆకుపసరు ఒకటిరెండు చుక్కలు చెవిలో పోస్తారు.

ఈఆకులు నూరి ముద్దచేసి

తేలుకుట్టినచోటపట్టువేస్తే విషం విరిగిపోతుందని చెబుతారు. చర్మరోగాల్లో కూడా ఈపట్టు బాగా పనిచేస్తుంది.

గుంటకలగరఆకుల పొగ కాని, ఆ ఆకులు వేసి కాచిన నీటి ఆవిరి కాని పట్టితే మూలశంక రోగం తగ్గుతుంది.

గుంటకలగర జ్వరహారమైనది. నేత్రవ్యాధుల్లో, శిరో వ్యాధుల్లో చాలా పథ్యకారి. కుష్టు, బొల్లి రోగాల్ని కూడా తగ్గించగల ఓషధీగుణం దీనిలో ఉందని చెబుతారు.

**తరుచు ఉపయోగించాలి**

ఈ పై ఓషధీగుణవివరణాన్నిబట్టి గుంటకలగర ప్రశస్తమైనదని అందరికీ అవగతమౌతుంది.

కాబట్టి దీనిని తరుచు కూరగా, పచ్చడిగా ఉపయోగించడం మంచిది. తియ్యకూరగా కాని, పులుసుకూరగా కాని వండుకోవచ్చు. గుంటకలగర ఆకు వేయించి చేసిన పచ్చడికి కొంతవరకు గోగుకూరపచ్చడి రుచి వస్తుంది.

**ఇనుము పాలు జాస్తి**

గుంటకలగర ఆకుకూరలో ఇనుముభాగము హెచ్చుగా ఉన్నది. అగుట ఇది శరీరానికి ఇనుమును చక్కగా సరఫరా చేస్తుంది.

కన్నులకు చల్లదనాన్ని, కేశాలకు వృద్ధిని ఇచ్చే ప్రశస్తమైన శాకం గుంటకలగర.

# గోగు

(Hibiscus Cannabinus : Roselle)

తెలుగువారికిప్రియమైంది—

కం. తెల్లుల్లిఁ బెట్టి పొగిచిన
పుల్లని గోంగూరరుచిని బొగడగ వశమా?
మొల్లముగ నూని వేసుక
కొల్లగ భుజియింపవలయు
గువ్వల చెన్నా!
—గువ్వలచెన్న శతకము.

గోగుకూరప్రశస్తి ఇట్లు కవితావస్తువు కూడా ఐఉంది. ఇది

తెలుగువారికి ప్రియతమమైన ఆకుకూరల్లో ఒకటి. ఇందును పట్టే తెనుగువారికి 'గోంగూర గాళ్లు' అనే పేరు వచ్చింది.

నామాలు

పీలు, గుచ్ఛఫల, విరేచన ఫల, శాఖీ, శ్యామ, భేదీ, ఉష్ణ ప్రియ, దీపన, భూమిజ అనేవి గోగు సంస్కృతనామాలు.

రాగిపాలు హెచ్చు

పత్రశాకాల్లో ఇది మిక్కిలి ప్రశస్తమైంది. దీనిలో రాగి పాలు హెచ్చుగా ఉన్నదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. ఇందులో పొటాష్ కూడా ఉన్నది.

గోగుయొక్క గుణాల్ని ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

"గోగు ఉష్ణంగా, లఘువుగా, బలకరంగా ఉంటుంది. ఇది దోషాల్ని భేదిస్తుంది. రక్తపిత్తం, గుల్మం, అర్శస్సు, ప్లీహం, వాతం, అశ్మరి, కఫం-వీటిని నివర్తింపచేస్తుంది. రసాయనంగా ఉంటుంది.

నాలుగు రకాలు

గోగులో పుల్లగోగు, ఎర్ర గోగు, తెల్లగోగు (దేశవాళి గోగు), ధనాసరగోగు అని నాలుగు రకాలు ఉన్నాయి.

పుల్లగోగు

పుల్లగోగు (Hibiscus Sub-dariffa) కాయలు ఎర్రగా కాని, తెల్లగా కాని ఉంటాయి. పుల్ల గోంగూర ఆకుల్నే కాకుండా పువ్వుల్ని కూడా పచ్చడి చేసుకుంటారు.

ఎర్రగోగు

ఎర్రగోగుచెట్టు కాడలు బూడిదరంగుతో కలిసిన పచ్చని రంగుతో ఉంటాయి.

తెల్లగోగు సర్వసామాన్యమైంది. దీనినే దేశవాళీ గోంగూర అనికూడా అంటారు.

ధనాసరగోగు

ధనాసరగోంగూర విదేశీది. మలయాద్వీపకల్పంలో తర్నాసరి అనే రాష్ట్రముంది. ఈ గోంగూర ఆదిలో తర్నాసరి నుంచి వచ్చింది. తర్నాసరి క్రమంగా ధనాసరి ఐపోయింది.

ధనాసరిగోంగూర బాగా పథ్యకరమైందనీ, బాలింతరాళ్లకు కూడా పెట్టవచ్చుననీ చెపుతారు.

పైరగోంగూర

ఈ నాలుగు రకాలు కాక పైరగోంగూర అని మరిఒక రకం ఉంది. దీనిని శీతాకాలంలో పైరు చేస్తారు. ఈ పైరగోంగూర ఇతరరకాల గోంగూర కంటె రుచిగా ఉంటుంది. పచ్చజొన్న, పైరగోంగూర శ్రేష్ఠమైన వని సామెత.

అయితే నవ్వు చేలల్లోని పైరగోంగూర పథ్యకరమైంది కాదని వైద్యుల మతము.

గుంటూరు గోంగూర

తెలుగుదేశంలోకల్లా గుంటూరుసీమలో పైరు అయ్యే గోంగూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

గోగు ఆకుతో పులుసు, పచ్చడి చేసుకుంటారు.

గోంగూరను గుంటూరు ప్రాంతాల్లో నిలవపచ్చడిగా పెడతారు.

నిలవపచ్చడి

నిలవపచ్చడి పెట్టడానికి పైరగోంగూర వేయించాలి. వలసిన ఉప్పు చేర్చి ముందు ఒకసారి తొక్కాలి. ఆమీద పండుమిరపకాయలు, కొద్దిగా పసుపు గుండ చేర్చి మళ్లీ తొక్కాలి. పిమ్మట కుండకు ఎత్తి ఊరనివ్వాలి.

సంవత్సరానికి పైగా ఊరిన ఈపచ్చడి చాలా పథ్యకరంగా ఉంటుంది.

ఈ పచ్చడి నూనెతో పెట్టడం కూడా ఉంది. నూనెతో పెట్టిన పచ్చడి ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది కాని ఉట్టి పచ్చడిలాగ ఇది పథ్యకరమైంది కాదు.

బలకరమైన శాకం

గోంగూర మంచి బలకరమైన శాకం. అందుచేతనే శ్రోత్రియులు గోంగూరపచ్చడి కోడిమాంసముతో సమమైందని అనడం ఉంది.

ఓషధీగుణాలు

రేజీకటిరోగం కలవారికి ఈ కూర చాలా మేలుచేస్తుంది.

ఉడికించిన గోగుకూర నీళ్లు తాగి చప్పిడిచేస్తే ఉబ్బురోగాలు తగ్గుతాయని చెబుతారు. గోకుఆకు ఉడికించి కట్టితే మేహ వ్రణాలు పక్వమౌతాయి; నేతితో ఉడికించి కట్టితే వరిబీజాలు తగ్గుతాయి; గోగుకూరను వేపాకుతో నూరి బోదకాళ్లకు కట్టితే గుణకారిగా ఉంటుంది.

**గేదెల లేగదూడలకు**

గేదెల లేగదూడలకు నాలుగైదు గోగాకులు పెడతారు. ఆ గోగాకులు తినడంవల్ల అవి రేణం సాఫీగా వేసి బాగా ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాయి.

**చిమడ ఉడికించకూడదు**

గోంగూరను చిమడఉడికబెట్టడంవల్ల దానిలోని జీవపోషక పదార్థాలన్నీ నశించి దుర్గుణాలు పైకొంటాయి.

**నిషిద్ధాలు**

ఈకూరను విస్తరించి ఉపయోగిస్తే పైత్యం చేస్తుంది; మలబద్ధం ఏర్పడుతుంది.

గోంగూరను కుష్టురోగులు దరికి చేరనీయకూడదు.

# చక్రవర్తి

**నామాలు**

చక్రవర్తికూరను సంస్కృతంలో వాస్తుక, శాకపత్ర, కంబీర, ప్రసాదక మున్నగు నామాలతో వ్యవహరిస్తారు.

దీనిని అరవంలో చక్రవర్తి క్కీరై అంటారు.

ఈ కూరాకును గురించి 'సర్వౌషధగుణకల్పకం' ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది:

"చక్రవర్తికూర పాచనం చేస్తుంది. రుచిగా, లఘువుగా ఉంటుంది. శుక్రవృద్ధి కలిగిస్తుంది. శీఘ్రంగా శరీరంలో వ్యాపిస్తుంది; ప్లీహం, రక్తదోషం, పిత్తం, అర్శస్సు, క్రిములు, త్రిదోషాలు వీనిని పోగొడుతుంది."

**మలమూత్రశోధన**

చక్రవర్తికూర మధురం

గానూ, కొంచెం ఉప్పుగానూ ఉంటుంది.

మలమూత్రాల్ని శోధించే ఆకుకూరల్లో చక్రవర్తి ఆకుకూర చెప్పతగింది.

ఈకూర బుద్ధిబలాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. కళ్లకు మేలుచేస్తుంది. మలబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది.

వాతపిత్తశ్లేష్మాలనే మూడుదోషాల్ని పోకార్చడంలో ఇది అమోఘమైంది.

చర్మరోగాల్ని పోగొడుతుంది.

# చామ ఆకు

**చా**మదుంపలు వాడినంతగా చామఆకును వంటకాలకు వాడరు. దీనికి ప్రత్యేక కారణం ఏమీ కనిపించదు.

నీరసస్థితిలో

చామ ఆకుకూర చాలా మంచిది. జబ్బుపడి లేచి నీరసస్థితిలో ఉన్నవారికి ఈశాకం మేలుచేస్తుంది.

చామఆకులకూర మూలశంకరోగులకు చాలా పథ్యకరమైంది. ఆకూర మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది. అరుచిని పోగొట్టి అన్నహితవు కలిగిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.

పులుసుకూర మంచిది

చామఆకులను పులుసు కూరగా వండి తినడం మంచిది.

చామఆకులు మెత్తగా నూరి పైన వేసి కట్టుకడితే గాయాలు మానుతాయి; రక్తనాడుల నుంచి కారే నెత్తురు కడుతుంది.

# చింతాకు

**కూ**రగాను, పచ్చడిగాను ఉపయోగించే లేత చింతాకును సాధారణంగా చింతచిగురు అంటారు.

చింతచిగురు

చింతచిగురు గుణాల్ని గురించి 'సర్వౌషధిగుణకల్పకం' ఇట్లా చెబుతూఉంది:

"చింతచిగురు హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. వగరు, పులుపు రసాలు కలిగి ఉంటుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధికి మేలు, అగ్నికి దీపనం చేస్తుంది. కఫ వాతాల్ని జయిస్తుంది."

అకాలంలో చిగిరింపు

చింతచిగురు చింతలుచిగిర్చే వేసవికాలంలో విశేషంగా దొరుకుతుంది. అకాలంలో కూడా చింతకొమ్మల్ని చిగిర్చేటట్లు చేయవచ్చు. ఈవిధంగా చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక దోహద క్రియ ఉంది. అకాలంలో చిగిరింపదలచిన చింతకొమ్మ పాత ఆకులను అన్నిటినీ దుళ్లకొట్టి వేయాలి. ఆమీద ఆకొమ్మకు సెగ బాగా తగిలేటట్లు అక్కడ తాటాకులు మంట వేయాలి. ఇట్టి దోహదక్రియకు లోనైన చింతకొమ్మ వారం పదిరోజుల్లో బాగా చిగురు తొడుగుతుంది.

పప్పుకూర: పచ్చడి

చింతచిగురు కంది పప్పు మొదలయినవానితో కలిపి ముద్దకూరగా కాని, వేయించి పచ్చడిగా కాని చేసుకుని తినవచ్చు.

చెమటను తగ్గిస్తుంది

చింతచిగురు కొంచెం వేడి చేస్తుందని చెబుతారు. కాని వేసవి కాలంలో దీనిని తినడం వల్ల ఒక మంచిగుణం ఉంది. వేసవిలో చెమట విస్తారం పడుతుంది. చింతచిగురు తరుచు ఉపయోగిస్తే చెమట అంతచేటు పట్టదు.

చింతచిగురు వాతవ్యాధుల్ని మూలరోగాన్ని, గుల్మాల్ని తగ్గిస్తుంది.

పైత్యవికారాల్ని తగ్గించే ఆకుకూరల్లో చింతచిగురు అతి శ్రేష్ఠమైనది.

నేత్రవ్యాధులు కలవారు దీనిని విస్తరించి తినకుండా ఉండడం మంచిది. చింతచిగురు కొంచెం అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

చింతగారు

కొన్నిప్రాంతాల్లో ముదురు చింతాకును ఎండబెట్టి చింతపండుకు బదులుగా వాడుతారు.

ఎండపెట్టిన చింతాకును తూర్పున సోంపేట ప్రాంతాల్లో చింతగారు అంటారు. చింతగారు వేసి కాచిన చారు పథ్యకరమై ఉంటుందని చెబుతారు.

ఎండబెట్టిన ముదురుచింతాకును పొడిచేసి పుల్లకూరగా వండుకునే ఆచారం ఒంగోలు ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈ పొడి కూర చాల పథ్యకరమైందని చెబుతారు.

### వైద్యోపయోగాలు

చింతాకులో వాపులను హరించే గుణం ఉంది. చింతాకును మెత్తగా నలగగొట్టి నేతితోనో, ఆముదంతోనో వెచ్చచేసి కాపడమిస్తే వాపులు తగ్గుతాయి.

మోకాళ్లు మొదలయినవి వాచినప్పుడు చింతాకును నీళ్లతో ముద్దగా నూరి పట్టు వేస్తే చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చింతాకురసంలో పసుపు కలుపుకుని తాగితే మసూచిక వ్యాధి నివారణ మౌతుందంటారు.

మొండివ్రణాల్ని చింతాకు కషాయంతో కడిగితే, అవి త్వరగా నయమౌతాయి.

ఎర్రగా కాల్చిన ఇనపగరిటె చింతాకురసంలో ముంచి ఆ రసం వేడిగా ఉండగానే ఇస్తే అజీర్తి విరేచనాలు కడతాయి.

# చిఱ్ఱి

రుచికరమైన ఆకుకూరల్లో చిఱ్ఱి ఆకుకూర ఒకటి.

### నామాలు

చిఱ్ఱి ఆకుకూరని అరవంలో శిఱుకీరై అనీ; సంస్కృతంలో తండులీయ, మేఘనాద, ఘనస్వన, భండీర, తండులీయక, విషఘ్న, కచర అనీ అంటారు. దీనికి పథ్యశాకమనే సంస్కృత నామం సుప్రసిద్ధమైంది.

### మూడు రకాలు

కొద్దిపాటి తేమగల ప్రదేశాల్లో చిఱ్ఱికూర బయలుదేరి బాగా పెరుగుతుంది. ఇది ఆకా

రానికి ముళ్ళ తోటకూరలాగ ఉంటుంది. కాని ముళ్ళుమాత్రం ఉండవు.

చిత్రికూరలో చిత్రి, నీటిచిత్రి, చిన్నచిత్రి అనే మూడు రకాలు ఉంటాయి. ఇందులో నీటిచిత్రి కూర అనే రకం వైద్యగ్రంథాల్లో పేర్కొనబడి ఉంది. కాని అది వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉన్నట్లు వినబడదు.

**కాక చేస్తుంది**

చిత్రికూరగుణాల్ని 'సర్వౌషధిగుణకల్పకం' ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

'చిత్రికూర లఘువుగా, శీతలంగా ఉంటుంది. కాక చేస్తుంది. పిత్తాన్ని, కఫాన్ని, రక్తదోషాన్ని పోగొడుతుంది. మల మూత్రాల్ని బాగా వెడలింపచేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. రక్తపిత్తాని పోగొడుతుంది. అగ్నిదీపాన్ని కలిగిస్తుంది.'

**విషహారమైంది**

చిత్రికూర స్థావరవిషాన్ని (అనగా పాషాణాది విషాన్ని), జంగమవిషాన్ని (అనగా పాము మొదలయిన జంతువుల విషాన్ని) నివర్తింపచేస్తుందని ధన్వంతరి నిఘంటువు.

**పెట్టుమందులకు విరుగుడు**

విషరక్తాల్ని శుభ్రపరచడంలో ఇది పెట్టిందిపేరు. పెట్టుమందుల దోషాన్ని పోగొట్టడానికి చిత్రి ఆకుకూరను వండి పెడతారు. రస సంబంధమైన పట్లను కూడా ఇది పోగొడుతుంది.

ఈ ఆకుకూర మలమూత్రాల్ని బాగా వెడలిస్తుంది.

కందిపప్పు మొదలయిన పప్పుల్లో చేర్చి ముద్దకూరగా లేదా పొడికూరగా వండుకోవచ్చు.

**ఆకలి కలిగిస్తుంది**

ఈకూర బాగా ఆకలి కలిగిస్తుంది. వాతపిత్త శ్లేష్మాలనే త్రిదోషాల్ని పోకారుస్తుంది.

కళ్ళజబ్బులు, మెదడు జబ్బులు కలవారికి ఇది మిక్కిలి హితకరమైంది.

**ఉక్కులోహం ఉంది**

ఈ కూరలో ఉక్కులోహం

ఉందని చెబుతారు.

రక్తపిత్తవ్యాధుల్లో, గుండె జబ్బుల్లో చిట్టి ఆకుకూర చాలా పథ్యకారిగా ఉంటుంది. చిట్టి కూరవద్ద అతిసార రోగాన్ని తగ్గించే గుణం ఉంది.

# చిలుకకూర

ఇదే జలబ్రహ్మి

నదులగట్టులు, చెఱువుగట్టులు మొదలయిన తేమగల ప్రదేశాల్లో ఈకూర పెరుగుతుంది.

ఇది సరస్వతి మొక్కను పోలి ఉంటుంది. సరస్వతి (బ్రహ్మి) మొక్కను పోలిఉండడంచేతను, జలప్రదేశాల్లో బయలుదేరడంచేతను దీనికి జలబ్రహ్మి అనే నామం సంస్కృతంలో ఉంది.

రెండు రకాలు

చిలుకకూరాకులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒక రకానికి పెద్ద చిలుకకూరనీ, రెండో రకానికి తెల్ల చిలుకకూరనీ పేర్లు.

వాని నామాలు

పెద్ద చిలుకకూరకు బలప్రరోహితా, ఝల్లీ, ఝల్లికా, చిలికా, మృదుపత్రీ, క్షీరబలీ, క్షీరపత్రా, వాస్తుకీ అని సంస్కృత నామాలు. సుబల్యా, వాస్తుకినీ, శ్వేతఝిల్లీ, శ్వేతఝిల్లికా అనేవి తెల్ల చిలుకకూర సంస్కృత నామాలు.

ఈ రెండు రకాల చిలుకకూరాకు గుణాల్ని 'సర్వౌషధి గుణకల్పకం' ఇట్లా పేర్కొంటూ ఉంది:

త్రిదోషహరమైంది

"పెద్ద చిలుకకూర వేగం కలదై లఘువుగా, శీతలంగా, రుచిగా ఉంటుంది. బుద్ధిని, బలాన్ని ఇస్తుంది. అగ్ని దీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్లీహం, రక్తదోషం, త్రిదోషాలు, క్రిములు వీనిని హరిస్తుంది.

తెల్ల చిలుకకూర తియ్యగా ఉంటుంది. పిత్తాన్ని చేస్తుంది. జ్వరదోషాల్ని, త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. పథ్యకరమై ఉంటుంది.'

రుచికి చేదు

చిలుకకూరాకు రుచికి చేదుగా ఉంటుంది. ఉష్ణవీర్యమైంది. శ్లేష్మపైత్యరోగాల్ని ఇది పోగొడుతుంది. విరేచనకారి. కడుపులో పురుగుల్ని హరిస్తుంది. కుష్టరోగాన్ని పోకారుస్తుంది.

చిలుకకూరాకు ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. పుష్టి, తుష్టి ఇచ్చే ఆకుకూరల్లో ఇది ఒకటి.

మూలవ్యాధుల్లో, గ్రహణి రోగాల్లో, ఉబ్బురోగాల్లో, కడుపులో బల్లలు పెరిగే రోగాల్లో ఈకూర చాల పథ్యకారిగా ఉంటుంది.

రెండు మంచి ప్రక్రియలు

చిలుకకూరాకు రసంలో తెల్ల చందనపుముద్ద రంగరించి మశూచిక రోగారంభంలో తాగితే ఆ రోగం తగ్గుతుంది.

చిలుకకూరాకు రసంలో సముద్రఫేనపు (సురపియ్య) పొడి కలిపి శరీరానికి రాచుకుని స్నానంచేస్తే శరీరంయొక్క దుర్వాసన తొలగిపోతుంది.

# చుక్క
(Rumex Sp.)

**చు**క్క మొక్క బచ్చలిని పోలి పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకనే చుక్కఆకును కొన్ని ప్రాంతాల్లో పుల్లబచ్చలి అంటారు.

చుక్కఆకులు దళసరిగా, పెళుసుగా ఉంటాయి. చుక్కఆకులో జిగురుపదార్థం ఉంది.

రకాలు

చుక్కకూరల్లో రెండు రకాలు: చుక్కకూర, చిన్న చుక్కకూర అని.

నామాలు

చాంగేరీ, అమ్లికా, చుక్రా అని చుక్కకూరకీ— క్షుద్రామ్లికా, చతుశ్ఛదా అని చిన్న చుక్కకూరకీ సంస్కృత నామాలు.

చుక్కకూర పుల్లగా,

తియ్యగా ఉంటుంది. చిన్న చుక్కకూర రసకాలమంతు బాగా పుల్లగా, వగరుగా ఉండి ముఖశుద్ధిని, అగ్నిదీప్తిని కలిగి స్తుంది.

'చుక్కకూర అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. లఘువుగా, వేడిగా ఉంటుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని పోగొడు తుంది. పిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది. గ్రహణి, మూలరోగం, అతిసారం, కుష్ఠువు వీనిని నశింప చేస్తుంది.' అని 'సర్వౌషధగుణ కల్పకం' చెబుతూంది.

**సుఖవిరేచనకారి**

మలబద్ధాన్ని తొలగించి సుఖవిరేచనాన్ని చేసే ఆకుకూరల్లో చుక్కకూర శ్రేష్ఠమైంది.

నోటిలో సిరుఊరడం అతిగా ఉన్నట్లయితే చుక్కకూర వంటకం తీసుకోవడం ఎంతేనా గుణకారిగా ఉంటుంది. వాంతుల్ని కట్టడంలో కూడా ఈకూర సమర్థమైంది.

ఉష్ణతత్వం కలవారికి ఇది చాలా మేలుచేస్తుంది. జీర్ణకోశంలో కనిపించే మంటను, వేడిని ఇది తగ్గించివేస్తుంది. పైత్యాధిక్యంచేత కలిగే విరోచనాల్ని, రక్తగ్రహణుల్ని కట్టించివేయడంలో చుక్కకూర అమోఘమైంది.

మూలరోగాలు, గుల్మాలు, క్షయలు, మేహవ్యాధులు మున్నగువానిలో ఇది మిక్కిలి పథ్యకరమైన కూర.

**గుండెజబ్బుల్లో గుణకారి**

గుండెజబ్బుల్లో కూడా ఇది హితకరమై ఉంటుంది. ఆమవాతాన్ని, గుండెనొప్పిని తగ్గించి చుక్కకూర అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుంది.

రసదోషాలు, విషదోషాలు పోగొట్టడంలో ఈకూర ప్రశస్తమైంది.

బుద్ధికి చలవ చేస్తుంది. ఉత్సాహవికాసాలుకలిగిస్తుంది. మలమూత్రాల్ని జారీచేస్తుంది.

**వైద్యోపయోగాలు**

పక్వం కాకుండే వ్రణాల మీద చుక్కఆకు వేసి కడితే గుణకారిగా ఉంటుంది. చుక్క

ఆకు వెచ్చచేసి దాని రసం చెవిలో పిండితే చెవిపోటు నయమవుతుంది.

చుక్క ఆకుకూర వీర్యవృద్ధికరమైంది.

హనుమకొండ, హైదరాబాదు ప్రాంతాల్లో ఈకూరను జాస్తీగా వాడతారు.

# చెంచలికూర

**గౌరవంలేని ఆకుకూర**

'మడికి చొప్పెల్లలో మారు
కూరలు లేవు
చెంచలమ్మా! నీకు శరణం, శరణం'

అనే చాటువు ఈ చెంచలికూరను గూర్చినదే.

మడికి, చొప్పెల్ల అనేవి రెండూ గోదావరితీరగ్రామాలు. ఏ కూరలూ దొరకని ఆషాఢమాసంలో కూడా చెంచలికూర దొరుకుతుంది. ఇతర కూరలు దొరకక చెంచలికూరనే తరుచు ఉపయోగింపవలసి వచ్చిన సందర్భంలో మడికి, చొప్పెల్ల ప్రాంతపు హాస్యచతురుడైన కవి ఒకడు పై చాటువు చెప్పిఉంటాడు.

చెంచలికూరకు ప్రజల్లో ఎందుచేతనో గౌరవాదరాలు లేవు. ఆచారఛాందసులు ఈ కూరను ఎందుచేతనో ఉపయోగించరు.

**రకాలు : గుణాలు**

'చక్రికాంచం' అనేది దీని సంస్కృతనామమని ఒకరు అంటున్నారు.

చెంచలికూర, నీరుచెంచలికూర అని ఇందులో రెండు రకాలు. సాధారణంగా చెంచలికూర ఆకునే వంటకానికి వాడతారు.

'చెంచలికూర చలువచేస్తుంది. మలాన్ని గట్టిపరుస్తుంది. మేహాన్ని, త్రిదోషాన్ని పోగొడుతుంది' అని 'సర్వౌషధిగుణకల్పకం' చెంచలికూర గుణాల్ని చెబుతూఉంది.

# తమలపాకు

భక్ష్యపత్రి

భారతఖండంలో తమలపాకుల వాడకం అత్యంతప్రాచీన కాలంనుంచీ ఉంది. బౌద్ధజాతక కథల్లో, సుశ్రుతాదివైద్యగ్రంథాల్లో తమలపాకుల ప్రసక్తి విస్తరించి ఉంది.

తమలపాకుల్ని మనం కూరకు ఉపయోగించము. కాని పచ్చివిగానే ఉపయోగిస్తాము. తమలపాకులకు సున్నం రాసి వక్కతో కలిపి తాంబూలంగా సేవిస్తాము. తినెదు ఆకులు కలది కాబట్టి దీనికి భక్ష్యపత్రి అని పేరు.

నామాలు

తమలపాకుని అరవంలో వెత్తిలై అంటారు. తాంబూలవల్లీ, తాంబూలీ, నాగినీ, నాగవల్లరీ అనేవి తమలపాక సంస్కృతనామాలు.

పాన్సుపారీ ప్రచారం

తాంబూలం సత్కారద్రవ్యం. హైందవరాజాస్థానాల్లోనే కాకుండా మొగలాయి దర్బారులో కూడా తాంబూలం గౌరవచిహ్నమై ఉండేది.

ముహమ్మదీయ న్యాయసూత్రం ప్రకారం స్త్రీ పొందే హక్కుల్లో తాంబూలపు ఖర్చుకు ఏర్పాటు ఉండడం ఒకటి.

మనలో తాంబూలాలు పుచ్చుకోవడమంటే పెళ్లి స్థిరపరచుకోవడం.

రాజప్రస్థానంలో రాజు తమ్మ ఇస్తే సామంతునికి విశేష గౌరవం చేసినట్లు.

తూర్పుఇండియాదీవుల్లో ఖైదీలకు కూడా నిత్యమూ తాంబూలమిచ్చే ఏర్పాటు నెదర్లాండ్స్ ప్రభుత్వంవారు చేసిఉన్నారని థామస్ బౌరీ అనే చరిత్రకారుడు వ్రాసిఉన్నాడు.

మలయాదేశంలో ఒకనికి తాంబూలం ఈయడం అతనికి క్షమాపణ చెప్పుకొన్నదానికి గుర్తు.

ఇజావాజాతీయుల్లో గర్భవతులకు ఏడో మాసంలో

తాంబూలపాకుల సాయంతో ఒక ఉత్సవం చేస్తారు.

వివిధ ప్రాంతాల్లోని ఈ ఆచారాల క్రోడీకరణమంతా తమలపాకులు విస్తరించి ఉపయోగింపబడుతున్నాయనే విషయం నిరూపించడానికే.

**తమలపాకుల తోటలు**

ఎంత విరివిగా ఉపయోగింపబడుతున్నా తమలపాకుల్ని ఎవరికి వారు పెంచుకోవడం చాలా కష్టం. తమలపాకులతోట పెంచడానికి ప్రత్యేకమైన పుణ్యం ఉండాలి.

నీటివసరు— ఇసుకపాలుగల నల్లనేలలు తమలపాకుల తోటలకు ప్రశస్తాలు. రెండేళ్ల వయస్సుగల ముదురుతీగెముక్కలు నాటితే తమలపాకు పాదులు తీగెలు సాగుతాయి. తమలపాకులతోట ఒకేచోట రెండేళ్లు మొదలు ఐదేళ్లవరకు వర్ధిల్లుతుంది.

తమలపాకులతోటల్లో నీడకొరకు అవిసెచెట్లు కాని, అరటిచెట్లు కాని పెంచుతారు. ఈ చెట్లే తమలపాకులతీగె పాకడానికి అవలంబనాలుగా పని చేస్తాయి.

**కాలభేదము : రుచిభేదము**

వానకారులో తమలపాకులు దళసరిగా, హెచ్చుగా ఉంటాయి. ఎండాకాలంలో తమలపాకులు పలచగా, కొద్దిగా ఉంటాయి. వానాకాలపు తమలపాకులకంటె ఎండాకాలపు తమలపాకులు ఎక్కువ రుచిగా, హెచ్చు ప్రియంగా ఉంటాయి.

**వదన వికాసకారి**

తమలపాకుల గుణాన్ని సర్వౌషధిగుణకల్పకం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

"తమలపాకులు శోధనం చేస్తాయి. రుచిని కలిగిస్తాయి. శీఘ్రంగా కాకచేస్తాయి. వగరుగా, చేదుగా, కొంచెం ఉప్పగా ఉంటాయి. శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణాన్ని కలిగిఉంటాయి. శ్లేష్మాన్ని, నోటికంపుని, బడలికని పోగొడతాయి."

ఒప్పని ఒక సూత్రం

ఆకుకూరలు చెట్టు నుంచి కోసినతరవాత ఎంత త్వరగా ఉపయోగిస్తే అంత మంచిదని ఈగ్రంథావతారికలో తెలిసి కొనిఉన్నాము.

తమలపాకుల విషయంలో మాత్రం ఈసూత్రం ఒప్పదని మనం తెలుసుకోవలసిఉంది. ఈ సందర్భంలో వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా చెబుతూఉంది:

"చెట్టునుంచి అప్పుడు కోసిన తమలపాకులు దోషలంగా, జడంగా ఉంటాయి. అవి ముఖపీడ, వాంతి, మలస్తంభం, అరుచి, దాహం, రక్తరోగం— వీటిని కలిగిస్తాయి. పండిన తమలపాకులు రుచికరంగా అత్యుత్తమంగా, వర్ణకరంగా ఉండి త్రిదోషాల్ని నాశనంచేస్తాయి."

భోజనానంతరం

భోజనం చేసినపిమ్మట తాంబూలం వేసుకోవడంవల్ల మంచి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది.

తమలపాకులు భుక్తాయాసాన్ని తగ్గిస్తాయి. నోటికి రుచిని పుట్టించి దుర్వాసన పోగొడతాయి.

తమలపాకులు వేడి చేసే స్వభావాన్ని కలిగి కామోద్రేకాన్ని కలిగిస్తాయి. వాత కఫాల్ని హరిస్తాయి. కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తాయి.

బాలింతలకు పండుటాకులు

పండుతమలపాకులు సేవిస్తే పసరు పెరగదు. అవి బాలింతరాళ్లకు కూడా పథ్యకరమై ఉంటాయి.

పత్తిచెట్టువేరును తమలపాకుల రసంతో నూరి ముద్దచేసి ఉపయోగిస్తే వజ్రంకూడా భస్మమౌతుందని చెబుతారు.

అతిసేవన కూడదు

T635
S53A

ఇట్టి సుగుణాలు ఉన్నప్పటికీ తాంబూలాన్ని మితిమీరి సేవించకూడదు. సేవిస్తే దంతవ్యాధులు కలుగుతాయి. తాంబూలం మితిమీరి సేవిస్తే నాలుక మొద్దుబారిపోయి పదార్థాల రుచుల్ని బాగా పోల్చిపట్టలేకపోతుంది.

వెలగపండు, పుల్లని పళ్లు,

పనసతొనలు, అరటిపండు, చెరకుగెడ, కొబ్బరికాయ, పాలు, నెయ్యి, తేనె ఇవి తీసుకొని కొంచెంసేపు తాలికాని తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

భోజనానంతరం గడియసేపు తాళి మరీ తాంబూలం వేసుకోవాలి. స్నానంచేసిన వెంటనే, డోకు వెళ్లినవెంటనే, నిద్రలేచిన వెంటనే తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

నడిమిఈనె దోషయుక్తం

తమలపాకులోని నడిమిఈనె వంధ్యాత్వాన్ని కలిగిస్తుందని చెబుతారు. అందుకనే అందరూ ఈ ఈనెల్ని తీసివేస్తారు. భోగపు స్త్రీలు మాత్రం ఈ ఈనెల్ని తీయకుండానే సేవిస్తారట, అందువల్లనే వారిలో సంతానవతులు తక్కువగా ఉంటారని ఒక వాదం ఉంది.

ఇప్పుడు బస్తీల్లో తమలపాకు కిళ్లీల, బీడాల వాడకం హెచ్చుగా ఉంది. కిళ్లీలలో, బీడాలలో ఉపయోగించే తమలపాకులకు నడిమిఈనెలు తీయడమంటూ ఉండదు. ఇది కొంతవరకు దోషయుక్తమైనది. కాబట్టి కాబోలు అరవవారు కిళ్లీలు, బీడాలు కొనక తమలపాకులు, వక్కపొడి విడిగా విలిచి తాంబూలం వేసుకుంటారు!

తాంబూలపు తిక్క

తమలపాకులు వేసుకోవడం వల్ల వచ్చే తిక్కకు చల్లనినీళ్లు తాగడం మంచివిరుగుడు. లేదా నీళ్లతో పుక్కిలించి నోట్లో పుల్లని వస్తువు కాని, తియ్యని వస్తువు కాని చప్పరించాలి.

తమలపాకుల ఔషధోపయోగాలు సర్వత్రా తెలిసినవే కాబట్టి విస్తరించలేదు.

# తుమ్మి

గంటి. నువ్వు మున్నగు సస్యాలు పైరయ్యే మెరక చేలలో తుమ్మిచెట్లు పెరుగుతాయి.

తుమ్మిఆకులు పులుసు కాచు

కుంటారు. ఈ ఆకులకు ఒకవిధమైన సువాసన ఉన్నది.

ఇది అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొట్టే రుచికరమైన కూర. వాతాన్ని, కఫాన్ని హరిస్తుంది.

తుమ్మిఆకురసంలో కొంచెం ఉప్పు కలిపి శరీరానికి రాస్తే చిడుం తగ్గుతుంది.

**ముట్టునొప్పులకు మంచిది**

తుమ్మిఆకునకు సమభాగం మిరియాలు చేర్చి కుంకుడుకాయంత మాత్రలు చేసి స్త్రీలు బయటఉన్న మూడురోజులు రెండుపూటలూ సేవించి వాళ్ళు, అన్నం మాత్రం తింటూ పథ్యంగా ఉంటే ఎట్లాంటి ముట్టునొప్పులయినా నశిస్తాయి; ఋతువు బాగా జారీ అవుతుంది; సంతానకోశం బాగుపడుతుంది.

కడుపులోని పురుగుల్ని నాశనం చేయడంలో తుమ్మిఆకు ప్రశస్తమైంది.

మూలరోగాల్లో, విషరోగాల్లో, గ్రహణిరోగాల్లో తుమ్మిఆకుకూర పథ్యకరమై ఉంటుంది.

# తేయాకు

చవకలుగా ఉండే నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే దోషాల్ని పోకార్చడానికి, మాంద్యంగాఉండే సమయాల్లో ఉత్సాహోద్రేకాలు కలగడానికి చైనావారు తేయాకు పానీయాన్ని చిరకాలంగా ఉపయోగిస్తూ ఉన్నారు.

తేయాకుకు అసలు జన్మస్థానం ఏది? ఇండియా? లేక, చైనా?

**తేయాకు కథ**

ఇది ఇండియాలోనే పుట్టిందనడానికి నిదర్శనంగా హిందువులు ఒక కథ చెబుతారు:

పూర్వం ఒకానొకప్పుడు ఒక ఋషీశ్వరుడు ఉండేవాడు. అతడు తొమ్మిదేళ్లు నిద్రహీనవ్రతం పట్టాడు. ఆ తొమ్మిది సంవత్సరాలూ అతడు తేయాకు పానీయాన్ని ఉపయోగిస్తూ ఉండేవాడు. దాని సాయంవల్ల ఆ

ఋషీశ్వరుడు తన వ్రతాన్ని జయప్రదంగా ముగించుకొన్నాడు.

ఆ తొమ్మిది సంవత్సరాల అనంతరం ఆ ఋషీశ్వరుడు తేయాకును చీనాకు కొనిపోయాడు.

చీనాలో తేనీరు

అప్పటినుంచి చీనాలో తేయాకు పానీయం విశేష వ్యాప్తిని పొందింది.

ఈ కథ యొక్క సత్యాసత్యాలు ఎట్టివైనా ప్రపంచంలో ప్రప్రథమంలో తేయాకు పానీయానికి విశేషంగా అలవాటుపడ్డవారు చైనా వారే కావడం కాదనరానిది.

తేయాకు పానీయాన్ని చైనా వారు అత్యంత పూజ్యభావంతో చూస్తారు. క్రీస్తుశకం నాలుగో శతాబ్దినుంచీ అది చీనాకవుల కవితావస్తువై విశేష గౌరవాన్ని అందుకుంటూఉంది.

తేయాకు పానీయపు ఆచారాన్ని చీనానుండి జపాన్ ఏడో శతాబ్దిలో గ్రహించింది.

అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు తేయాకు ఉపయోగంలో చీనా, జపాన్ దేశాలు ప్రపంచంలో అగ్రస్థానాన్ని వహిస్తూ ఉన్నాయి.

కాల్పులకు దివ్యౌషధం

కాల్పులకు తేయాకు దివ్యౌషధ మనే శీర్షికతో డాక్టరు వేటూరి శంకరశాస్త్రిగారు 'ఆంధ్రవారపత్రిక'లో ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు:

'తేయాకు పానీయము నేటి నాగరకులందరు త్రాగునదే కదా! ఈ రోజులలో ప్రతి పల్లెయందును తేయాకు చిన్న చిన్న పొట్లములుగా కూడా చౌక ధరకు విక్రయింపబడుచున్నది.

ఇది పానీయముగా కాక ఔషధముగా కూడ ఉపయోగము కలదగుటచేత ప్రతి ఇంటియందును ఉండతగినది.

ఏవిధమగు కాల్పులకైనను ఇది పరమౌషధము. శరీరము కాలిన రోగికి ప్రథమచికిత్సగా దీనిని ఉపయోగింపవచ్చును.

**తేయాకు కషాయం**

రోగిని గాలిలేని స్థలమున పరుండబెట్టి వెంటనే ఈక్రింది విధముగా తేయాకునీటిని తయారుచేయుటకు ప్రారంభింపవలెను.

సుమారు ఆరుకప్పులు సలసల కాగిన ఉడుకునీటిలో ఆరు చెమ్చాల తేయాకును వేసి పది నిమిషము లుండనిచ్చిన మంచి కషాయము తయారగును. దానిని చల్లారనీయవలెను.

కాలిన శరీరప్రదేశమున గల బొబ్బలను కత్తెరతో గాని, సూదితో గాని చిదిపి, అందుండు కొనునీటి నంతను కార్చి, కమిలి ముడతలు పడియున్న చర్మమును కూడ కత్తిరించి పుండంతయు శుభ్రముగ నుండునట్లు చేయవలెను.

పరిశుభ్రమైన మెత్తని చేతిరుమాలును నాలుగుమడతలుగా మడచి చల్లారిన తేనీటిలో ముంచి మడతలు విప్పి పుండుమీద కప్పి, ఆరగ ఆరగ కప్పినగుడ్డమీద తేనీటిని పోయుచుండవలెను.

రోగికి సత్తువ కలుగుటకై టీని గాని, కాఫీని గాని త్రాగించవచ్చును.

ఇట్లు ప్రతిదినము కషాయమును పైని చెప్పిన విధముగ తయారుచేసి పుండుమీద వేయుచుండినచో సామాన్యముగా పుండు కొద్దిరోజులకే మానిపోవును.

కొబ్బరినూనె, సిరా, మసి, పసర్లు— ఇటువంటి వేవియు వేయనక్కరలేకయే దీనివల్ల నయమగునని రూఢిగా చెప్పవచ్చును.

**తేయాకులో టానిక్ ఆసిడ్**

తేయాకులో చమురు, టానిక్ ఆసిడ్, కాఫిన్ ఈ మొదలగు ద్రవ్యభాగములు ఎక్కువగా నుండుటచేత కాలిన పుండుమీద వేసినచో పూతపూసినట్లు సన్నని చర్మపుపొరలను ఏర్పడునట్లు చేసి, నొప్పినికూడ తెలియనీక, పుండును శుభ్రపరచి త్వరలో మానునట్లు చేయగలదు.’

**జీవపోషక పదార్థాలు నాస్తి**

ఈ ఓషధీగుణం ఉన్నా తేయాకులో జీవపోషకపదార్థాలు ఏమీ లేవని తెలుసుకోవలసిఉంది. ఏజాతి విటమినులు కాని తేయాకులో లేవని శాస్త్రవేత్తలు చేయెత్తి చెబుతున్నారు.

**అతిథిపూజకు ప్రధానం**

చైనాదేశీయులకు తేనీరు పాయరాని పానీయం. వారిలో అతిథిపూజకు అది ప్రధాన వస్తువు. ఇంటికి అతిథి రావటంతోటే తేనీరు ఇవ్వడం అచటి మర్యాద. అట్లా తేనీరు ఈయలేకపోయే నిరుపేదసంసారి అతిథికి ఒకకప్పు వేడినీరు ఇస్తూ దానినే తేనీరు అనే పేరుతో పేర్కొంటాడని జాన్ కాల్ క్రోస్ 'పాంఘై' మాసపత్రికలో వ్రాసిఉన్నాడు.

# తోటకూర

(Amaranthus Oleracens)

**అరవసామెత**

'ఏనుగుల మదానికి వాళ్ తండు, మనుష్యుల మదానికి కీరతండు' అని అరవంలో ఒక సామెత ఉంది. వాళ్ తండు అనగా అరటిదవ్వ (దూట) కీరతండు అనగా తోటకూర. అరటిదవ్వ పెడితే మదపు ఏనుగుల మదం అడగిపోతుంది. అట్లే తోటకూర తింటే మనుష్యుల మదం (వేడి: మోహం) మొదలగునవి ఉపశమిస్తాయి. పై సామెతయొక్క భావ మిది.

**మహాశాకం : పవిత్రశాకం**

మోహాన్ని తగ్గించి శరీరాన్ని సమశీతోష్ణస్థితిలో నిలిపిఉంచే గుణం తోటకూరవద్ద అగ్గలంగా ఉంది. అందుచేతనే తోటకూరను మహాశాక మన్నారు.

మహాశాకం కావడమే కాకుండా అది పవిత్రశాకం కూడా. ఋషిపంచమి మున్నగు వ్రతాల్లో దానం చేయతగ్గ శాకంగా చెప్పబడ్డ వాటిలో

తోటకూర ఒకటి.

**తోటకూర పెంపకం**

తోటకూర మూడు లేక మూడున్నర అంగుళాలవరకు ఎదిగే చిన్న మొక్క.

తోటకూరను ఏడాది పొడుగునా పెంచుకోవచ్చు. మొలకెత్తి మూడో ఆకు వేసేదాకా తోటకూరవిత్తులు చల్లిన మళ్ల మీద అరటిపొరుగు కాని, ఎండుకొబ్బరిఆకులు కాని కప్పి ఉంచాలి. అట్లా కప్పకపోతే పిచికలు ఆ లేత మొక్కల్ని తినేస్తాయి.

మడిలో విత్తులు ఒత్తుగా చల్లడమే మంచిది. లేతగా ఉండగానే నడుమనడుమ కొన్ని మొక్కల్ని పీకేస్తూ కూరకు ఉపయోగిస్తూవుంటే ఉన్న మొక్కలు మునిరి బాగా కాడ కడతాయి. ఇట్లా కాడకట్టిన మొక్కల కాడలు కూరకి, పులుసుకి పనికివస్తాయి.

తోటకూరమళ్లు తెగులు పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

**రకాలు.**

తోటకూరలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి:

పెరుగుతోటకూర (Amaranthus gangeticus), కొయ్యతోటకూర (Amarantus tristis), చిలుకతోటకూర (Amaranthus viridis) ఎర్రతోటకూర, ముళ్లతోటకూర (Amaranthus spinosus) మొదలైనవి.

**నామాలు**

జీవంతిక, శాకవీర, రక్తనాళ, ప్రశాఖిక అనేవి పెరుగు తోటకూర సంస్కృత నామాలు.

రక్తరూపశాకినీ అనేది ఎర్రతోటకూర సంస్కృతనామం.

**కొయ్యతోటకూర**

తోటకూరరకాలలో కొయ్యతోటకూర బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టి దీనిని బాలింతలకు, నంజువ్యాధి కలవారికి విరివిగా వాడుతున్నారు. వాతతత్వం కలవారికి ఈ కూర మేలుచేస్తుంది. ఉష్ణతత్వం కలవారికి గుండెలో నొప్పి, పిత్తవికారం కలుగుతుంది. కొయ్యతోటకూరను

మందు వేసవిలో కూడా పెంచవచ్చును. గోయ్యతోటకూర తప్ప మిగతా అన్నిరకాల తోటకూరలు సమశీతోష్ణగుణం కలిగి వుంటాయి.

ముళ్లతోటకూర

ముళ్లతోటకూర ఆకుల్ని పప్పుకూరగా వండి పెడితే బాలింతలకు పాలు పడతాయి.

ఈ మొక్కల్ని తెచ్చి ఎండించి కాల్చి బూడిదచేసి ఆ బూడిదను బట్టలసోడాకు బదులుగా చాకలివాళ్లు వాడడం కొన్నిప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ అమల్లో ఉంది. మొన్నటి యుద్ధ సందర్భంలో సోడా దొరక్క ఇబ్బంది పడ్డప్పుడు పలు ప్రాంతాల చాకళ్లు ముళ్లతోటకూర బూడిదను బట్టలు ఉతకడంలో వాడిఉన్నారు.

దీనివల్ల ముళ్లతోటకూరలో క్షారపదార్థం విస్తరించి ఉందని తెల్లమవుతూఉంది.

ముళ్లతోటకూర బూడిద పెట్టి ఉతికిన బట్టలు సోడాపెట్టి ఉతికిన బట్టలతో సమంగా తెల్లగా, శుభ్రంగా ఉంటాయి. విశేష మేమిటంటే, సోడాపెట్టి ఉతికే బట్టలకంటె ముళ్లతోటకూర బూడిద పెట్టి ఉతికే బట్టలు చాలారోజులు మన్నడం.

చిలుకతోటకూర

చిలుకతోటకూర పాటిపెరళ్లలో బాగా ఎదుగుతుంది.

పెరుగుతోటకూర

పెరుగుతోటకూర ఆకులు నూరిన ముద్ద కడితే గాయాలు మానుతాయి.

మలబద్ధాన్ని తొలగించడములో ఆకుకూరల్లో తోటకూర సాటి లేనిది.

ఇనుము శాస్త్రీ

అన్ని రకాల తోటకూరల్లోనూ ఇనుము ఉందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు.

తోటకూరను పుల్లకూరగా, తీయకూరగా, పప్పుకూరగా, పులుసుగా వండుకుంటారు

తెలుగువారికి ఇది బాగా పరిచయమైన శాకం కాబట్టి విస్తరించలేదు.

# దొగ్గలి

**(Amaranthus Polygamus)**

నామాలు

దొగ్గలికూరనే ఎర్ర దొగ్గలి కూర, మూలకూర అని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

పెద్దల మాట

వారానికి ఒకసారి అయినా దొగ్గలిఆకుకూరను తినాలని పెద్దలు చెబుతారు. శరీరంలోని రక్తగతాలయిన సూక్ష్మక్రిము లన్నిటినీ నశింపచేసే ఓషధీ గుణం ఈకూరకు ఉంది.

అన్నహితవు కలిగిస్తుంది

దొగ్గలికూర బాగా అన్న హితవును కలిగిస్తుంది. అయితే సరియైన జీర్ణశక్తి లేనివారు ఈ కూరను ఉపయోగించకుండా ఉండటం మంచిది. అట్టివారికి ఈ కూర కొంచెం గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈకూర మొత్తం మీద త్రిదోషహారమైంది.

దొగ్గలిఆకుతో కూర, పచ్చడి, పులుసు చేసుకుంటారు.

ఈ కూర కొంచెం వేడి చేస్తుంది. మలబద్ధాన్ని కలిగించే గుణం కూడా దొగ్గలిఆకులో కొద్దిగా ఉంది.

# దోస

**(Cucumis Sativus)**

దోసకాయలే కాని దోసఆకు కూరగా వాడుకనే ఆచారం తెలుగుదేశంలో లేదు.

వంగదేశంలో దోస ఆకు కూరను అతి ఆప్యాయంగా తింటారు.

దోసఆకుకూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మలమూత్రాల్ని జారీచేస్తుంది. పైత్యభ్రాంతిని తొలగిస్తుంది.

# నీరుల్లికోళ్లు

(Onion: Allium Cepa)

ఉల్లికోళ్లు అంటే

నీరుల్లి గుంపలోనుంచి మొలిచే ఆకులు కాడల మాదిరిగా ఉంటాయి. వానిని ఉల్లికోళ్లు అంటారు. ఉల్లికోళ్లు కాడలు మాదిరిగా ఉన్నా అవి ఆకులే కాని అన్యం కాదు. కాబట్టి ఆకులు కాయలాగున కనిపించినట్లే ఉల్లికోళ్లు కాడలను పైరగా కనిపిస్తాయి.

నీరుల్లిఆకులు —ఉల్లికోళ్లు— పులుసుకి, కూరకికూడా ఉపయోగిస్తారు.

మేహశాంతిని కలిగించే ఆకుకూరల్లో ఉల్లికోళ్లు ప్రశస్తమైనవి. నరాల దౌర్బల్యాన్ని ఈ కూర తొలగిస్తుంది; ఆకలి పుట్టిస్తుంది; ముఖ కాంతిని పెంచుతుంది.

కొత్తనెత్తురు పట్టిస్తుంది

ఎండిపోయిన శరీరం కలవారికి ఉల్లికోళ్ల కూర కొత్త నెత్తురు పట్టేటట్లు చేస్తుంది.

విషదోషాలు, రసదోషాలు పోగొట్టడంలో ఈకూర శ్రేష్ఠమైనది.

మూత్రంవెంట రక్తంపడే వ్యాధిలో ఇది మిక్కిలి పథ్యకారిగా ఉంటుంది.

# పుదీనా

(Mentha Viridis)

తులసి కుటుంబంలోనిది

పుదీనా చిన్న మొక్క. వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు దీనిని తులసి కుటుంబంలో చేరినదిగా నిర్ణయించి ఉన్నారు.

పుదీనా చాలా సున్నితమైన ఆకుకూర. శీతాకాలంలో ఇది బాగా పైరు అవుతుంది. వర్షాకాలంలోనూ, వేసవి కాలంలోనూ ఇది పెరగడం కష్టం.

ఘాటైన వాసన

పుదీనా ఆకులకు కొంచెం ఘాటైన సువాసన ఉంటుంది. కొసలు కత్తిరించి ఉపయోగిస్తూ ఉంటే పుదీనా తిరిగి రెబ్బలేస్తుంది.

పుదీనా ఆకు ఆరోగ్యకరమైంది.

పుదీనాను విశేషంగా పచ్చడికి ఉపయోగిస్తారు. పులుసుల్లో, కూరల్లో కూడా వేస్తారు.

'శాకశోభన'

పుదీనా ఆకునకు సంస్కృతంలో 'శాకశోభన' అనే పేరు ఉంది కూరలకు శోభకూర్చేది అని దాని అర్థం.

నోటియొక్క అరుచి పోవడానికి పుదీనా ఆకులతో ఒక విధమైన పచ్చడి చేసి భుజిస్తారు. పుదీనా ఆకులు, ఖర్జూరపుకాయలు, మిరియాలు, సైంధవ లవణం, ద్రాక్ష మొదలయినవి పచ్చడిచేసి అందులో నిమ్మకాయల రసం పిండి ఉపయోగిస్తారు.

ఆకలి పుట్టడానికి

పుదీనా ఆకును నేతితో వేయించి కాని, పచ్చిది కాని తోక్క పచ్చిమిరపకాయలు, ఉప్పు చేర్చి నూరి నిమ్మరసం పిండి ఉపయోగిస్తే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

జ్వరాలు మొదలయినవాటితో నలుగుడుపడి లేచినవారి ఆకలికి ఈపచ్చడి చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

గుండెలకు పుదీనా చాలా పథ్యకరమైంది. కలరా రోగాల్లో పుదీనా మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది. ఎక్కిళ్ళు, వమనాలు మొదలయిన రోగాల్లో పుదీనా వాడుతగి ఉంటుంది.

మెంథాల్ తయారీ

పుదీనా ఆకులరసం తేనెతో కలిపి చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది; కణతలకు రాస్తుకుంటే తలనొప్పి నయమవుతుంది; పుళ్లు మొదలయినవానికి రాస్తే అవి చప్పున నయమౌతాయి.

అమృతాంజనం మొదలైన తలనొప్పి మందుల్లో జాస్తిగా

పడే మెంథాల్ పుదీనా ఆకుల నుంచే తయారు చేస్తారు.

అజీర్ణ రోగులకు పుదీనా నిత్యం సేవింపదగి ఉంటుంది.

# పులిచింత

(Oxalis corniculata)

నామాలు

క్షుద్రామ్లికా, ఆమ్లలోణికా, చతుష్పర్ణీ, దంతశఠా అనేవి పులిచింత సంస్కృత నామాలు.

పులిచింతనే పుల్లచింత అని అనడం కూడా ఉంది.

పులిచింత గుణాల్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

**శోతి విషాన్ని హరిస్తుంది**

“పులిచింత వాతం, జ్వరం, దోషం, పిత్తం, దాహం, అరుచి, శోతివిషం వీటిని నివర్తింప చేస్తుంది. అగ్నిదీప్తిని, వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తుంది.”

‘వస్తుగుణపాఠం’ ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

“పులిచింతాకు గురువుగా, స్వాదుగా, రుచిగా, హృద్యంగా, సుఖకరంగా ఉంటుంది. మలమూత్ర స్తంభకంగా పని చేస్తుంది. కఫము, దగ్గు, అగ్నిమాంద్యం, విషూచి, సంగ్రహణి, అతిసారం, జీర్ణజ్వరం, క్రిమి వీటిని తగ్గిస్తుంది.”

# పొన్నగంటి

(Alternanthera triandra)

‘పోయిన కంటి నిచ్చు పొన్నగంటి’ అనే నానుడి ఒకటి ఈ శాకాన్ని గురించి ఏర్పడి ఉంది. దీనినిబట్టి పొన్నగంటి కూర నేత్రవ్యాధుల్లో మిక్కిలి పథ్యకారిగా ఉంటుందని నిర్ణయమౌతూఉంది.

నామాలు

పొన్నగంటిని అరవంలో పొన్నాన్గణి అంటారు.

మత్స్యాక్షీ, వాలిక, మత్స్యగంధి, మత్స్యదనీ అనేవి పొన్నగంటి సంస్కృత నామాలు.

'సర్వౌషధగుణకల్పం' పొన్నగంటి గుణాల్ని ఇట్లు వివరిస్తూఉంది :

"పొన్నగంటి మలాన్ని గట్టిపరుస్తుంది. శీతలంగా ఉంటుంది. కుష్ఠువు, పిత్తం, కఫం, రక్తదోషం, మేహం, విషం, పాండువు, శ్వాసం, కాసం, జ్వరం, వాపు, దురద, ప్లీహరోగం, వాతం, శోష, వాంతి, అరుచి వీటిని పోగొట్టుతుంది. హృదయానికి మేలు చేస్తుంది."

సుఖకరమైన శాకం

పొన్నగంటి సుఖకరమైన శాకాల్లో ఒకటి. ఇది చలవచేస్తుంది, జ్వరతాపాల్ని, విదాహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నేత్రవ్యాధుల్ని పోగొట్టడంలో పొన్నగంటి అమోఘమైంది కావడం మొదటే తెలుసుకొని ఉన్నాము.

నేత్రరోగాల్లో హితకరం

నేత్రరోగాలికి, శిరోరోగాలికి ఆయుర్వేదవైద్యులు వాడే భృంగామలక తైలంలో పొన్నగంటికూర రసం కూడా పడుతుంది.

ఆవు నేతిలో ఉడికించి పొన్నగంటిఆకును కండ్లకు కడితే వేడివల్ల కలిగే నేత్రవ్యాధులు నయమవుతాయి.

నేత్రవ్యాధుల్లోనే కాకుండా మూలరోగాల్లో కూడా పొన్నగంటి గుణకారిగా ఉంటుంది.

వేడివల్ల వచ్చే తల పోట్లలో పొన్నగంటి ఆకు తలకు కట్టడం మంచిది.

పొన్నగంటిఆకు రసం కాని, ఆకు నూరిన ముద్ద కాని పైన వేసికడితే గాయాలుమానాయి.

పొన్నగంటి రక్తదోషాల్ని, కుష్ఠరోగాల్ని పోకారుస్తుంది.

పొన్నగంటికూరకు పరుగు

పొన్నగంటికూరను ప్రాయకంగా పచ్చిస్థితిలోనే వాడు

తారు. కాని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ ఆకుల్ని ఎండబెట్టి వరుగుచేసి నిలవఉంచుకుని వాడుకునే పద్ధతి కూడా ఉంది.

సీమ పొన్నగంటి

పొన్నగంటికూరల్లో వేరొక రకం ఉంది. దానికి సీమపొన్నగంటి అని పేరు. సీమ పొన్నగంటికూడా దేశవాళీ పొన్నగంటి గుణాలే ఇంచుమించుగా కలిగిఉంటుంది.

# బచ్చలి

**Baselle alba** = తీగబచ్చలి;
**Basella lucida** = మట్టుబచ్చలి;
**Basella rubra** = ఎర్రబచ్చలి;

బచ్చలి సర్వసాధారణమైన పత్రశాకం. ఇందులో అనేకమైన రకాలు ఉన్నాయి.

అనేకరకాలు

మొక్కగా పెరిగే మట్టుబచ్చలి ఒకరకం. తీగలుగా ప్రాకే రకం ఒకటి. దీనిని తీగ బచ్చలి అంటారు. దీనినే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అల్లుబచ్చలి అంటారు. ఎఱ్ఱబచ్చలి, పాల బచ్చలి, పెద్దబచ్చలి, కారు బచ్చలి, పుల్లబచ్చలి, అని ఇతర రకాలు. పుల్లబచ్చలినే చుక్కకూర అంటారు. దీనినిగురించి చుక్కకూర అనే శీర్షిక క్రింద చూడాలి.

ఎఱ్ఱబచ్చలినే రాచబచ్చలి అంటారు.

న్యూజిలాండులో ఒక రకపు బచ్చలి ఉంది. అది గింజలు చల్లిన నెలాపదిహేను రోజులకే కూరకు తయారవుతుంది.

సంస్కృత నామాలు

మట్టుబచ్చలికి ఉపోదకీ అనీ, తీగెబచ్చలికి పల్యోపోదకీ అనీ సంస్కృత నామాలు.

మట్టుబచ్చలి పెంపకం

మట్టుబచ్చలినే కొన్ని ప్రాంతాల్లో పాంకబచ్చలి, పొట్టి బచ్చలి అని కూడా అంటారు.

మట్టుబచ్చలివిత్తుల్ని చైత్రంలోనూ, భాద్రపదంలోనూ ఏడాదికి రెండుసారులు పెట్టి పెంచ

వచ్చు. మొక్కకీమొక్కకీ అడుగున్నర దూరం ఉండడం అవసరం. గింజలుపాతిన రెండు లేక రెండున్నర మాసాలకు మట్టుబచ్చలిమొక్కలు కూరకు తయారవుతాయి.

**తీగబచ్చలి పెంపకం**

తీగబచ్చలి బహువార్షికమైంది. సాధారణంగా కొత్త పాదుల్ని జ్యేష్ఠ, ఆషాఢమాసాల్లో పెడతారు. పెట్టిన రెండు మాసాలకు పాదు పందిరిమీదకు బాగా పాకుతుంది. మరో పదిహేనురోజుల తరవాతనుంచీ బచ్చలిఆకులు, లేతతీగెలు కోసుకుని వండుకోవచ్చు.

తీగెబచ్చలి కోసిన కొద్దీ పెరుగుతుంది. అందువల్లనే

"కోయక పెరుగునదా బచ్చలి
మోయక పాలీయదా వు మేదినిలోనన్"

అనే కవివచనం పుట్టింది.

బచ్చలిజాతులన్నీ కూడా చలవ చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

**మట్టుబచ్చలి మాన్యత**

అన్ని బచ్చలిఆకుల్లోకి మట్టుబచ్చలిఆకు శ్రేష్ఠమైందని చెబుతారు. మట్టుబచ్చలి అన్నికాలాల్లో పెరుగుతుంది. కాని ఇది ఏకవార్షికమైంది కావడంచేత అప్పటప్పటికి విత్తులు చల్లి పెంచాలి.

మట్టుబచ్చలి వాగ్దోషాల్ని పోగొడుతుంది. ప్రణాల్ని హరిస్తుంది. మూలవ్యాధుల్ని నయంచేస్తుంది.

బచ్చలిశాకాలన్నీకూడా కొంచెం గురుత్వంచేసి నిద్రను పుట్టిస్తాయి.

**కందగుంపతో కలగలుపు**

కందగుంపలతో కలిపి వండితే బచ్చలిఆకుకూరయొక్క దోషం తొలగిపోతుందని చెబుతారు.

రక్తహీనతచేత బాధపడే వారికి బచ్చలిఆకుకూర గుణకారిగా ఉంటుంది. రక్తహీనతను తగ్గించడంలో బచ్చలి సాటిలేనిది.

**కారోటీన్ : లోపహంపకాలు**

బచ్చలిలో కారోటీన్ (Carotene) అనే పోషకపదార్థం

హెచ్చుగా ఉంది. ఇందులో సి. విటమిన్ కూడా బాగా విస్తరించి ఉంది.

బచ్చలి జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఖనిజ లవణాలు మెండుగాని ఉన్నాయి. ఖనిజలవణాలే కాకుండా బచ్చలి ఆకుల్లో ఇనుము కూడా విస్తరించిఉంది.

బచ్చలిలో సున్నం

బచ్చలిలో భాస్వరం, సున్నం (కాల్షియం) కూడా కొద్ది కొద్దిగా ఉన్నాయి. అయితే బచ్చలిఆకుల్లో ఉండే సున్నం శరీరానికి ఎంతవరకు ఉపయోగ పడుతుంది అనే విషయాన్ని గురించి శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా నిర్ధారించి చెప్పలేకపోతున్నారు.

బచ్చలి ఆకు పసరు కాలిన చోట పై పూతకు ఉపయోగిస్తేఉపశమనకారిగా ఉంటుంది. పెద్దబచ్చలిరసాన్ని కాలినచోట పట్టిస్తే మంటతగ్గి పుండు త్వరగా మానుతుంది.

కలిగిన కండ్లను ఒత్తడానికి బచ్చలిఆకులు ఉపయోగిస్తారు.

బచ్చలికూర: నువ్వుపిండి

బచ్చలికూరలో నువ్వుపిండి చల్లుకోవడం కొన్ని ఇళ్లల్లో ఆచారమై ఉంది. కాని ఇది అంత మంచిపద్ధతి కాదు. ఈ మాదిరి కూర తింటే అతిసారవ్యాధి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతారు.

బచ్చలి కూరగా, పులుసుగా వండుకుంటారు. మజ్జిగ పులుసుగా కూడా వండుకుంటారు.

మజ్జిగతో కాచిన బచ్చలి పులుసు రక్తం ఎక్కువగా పడే మూలవ్యాధుల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

తరగవలసిన పనిలేదు

సాధారణంగా అన్ని ఆకు కూరల్ని తరిగే వండడం మంచిదని ఈ పుస్తకపీఠికలో చెప్పబడిఉంది. కాని బచ్చలికూరని తరగకుండానే వండవచ్చు. ఏ మాత్రం సెగ ఉన్నా బచ్చలి కూర త్వరగానే ఉడుకుతుంది. కాబట్టి వండడానికిపూర్వం దీనిని తరగవలసిన అవసరం ఉండదు.

బచ్చలి పచ్చిరసం

వండకుండానే కొన్ని సంద

ర్భాల్లో బచ్చలి పచ్చిరసం వాడడం మంచిది.

పగలల్లా కష్టపడి పనిచేసి అలసిసొలసి ఉన్నవారు రాత్రి పడుకోబోయేటప్పుడు బచ్చలి పచ్చిరసం పాలల్లో కలిపి పుచ్చుకోవడంవల్ల మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది.

మూత్రపిండం బాగా పని చేయకుండా ఉన్నట్టివారు బచ్చలిఆకుల పచ్చిరసంలో ఒక చెమ్చాడు నీరుల్లి రసాన్ని కలుపుకుని పుచ్చుకుంటే మేలు చేస్తుంది.

సన్నని గట్టినూలుగుడ్డలో బచ్చలిఆకులు నలిపి పిండడం వల్ల చక్కనిరసం వస్తుంది.

# బలుసు

బలకరమైన పత్రశాకం

బలకరమైన ఆకుకూరల్లో బలుసాకు ఒకటి. బతికిఉంటే బలుసాకు తిని బతకవచ్చు నని సామెతఉంది.

బలుసుకొమ్మను విరిచి ఎండించి పరిశీలించండి. ఇనపచిట్టం రంగులో ఉంటుంది. దీనినిబట్టి ఇందులో ఇనుము హెచ్చు పాలులో ఉందని సులభంగానే గ్రహింపవచ్చు.

బలుసాకు పచ్చడి

'పైతృకం' అనేది దీని సంస్కృతనామాల్లో ఒకటి. ఇది పితృదేవతలకు ప్రియకరమైంది. అందుచేతనే నిష్ఠాపరులు తద్దినాల్లో బలుసాకుపచ్చడి తప్పకుండా చేయిస్తారు.

'తద్దినాల్లో బలుసు : యజ్ఞాల్లో బులుసు' అని తూర్పుగోదావరి జిల్లా కోనసీమలో ఒకసామెత ఉంది. కోనసీమవాస్తవ్యులైన బులుసువారు యజ్ఞయాగాదులు చేయించడంలో మంచి సమర్థులు. కాబట్టి వారు యజ్ఞకర్మల్లో ఆధ్వర్యం వహిస్తే బాగా రాణిస్తుంది. యజ్ఞకర్మల్లో బులుసువారికున్న ప్రఖ్యాతి తద్దినపువంటకాల్లో బలుసుకూరకు ఉంది.

కాబట్టి పైసామెత ఏర్పడింది.

బలుసుకూరాకులను వేయించి పచ్చడి చేస్తారు.

మిక్కిలి హితకరమైంది

నీళ్లవిరేచనాలు, గ్రహణులు, అతిసారాలు మున్నగు వ్యాధుల్లో బలుసాకు మిక్కిలి హితకరమై ఉంటుది.

పైత్యరక్తాన్ని, మేహాన్ని, అగ్నిమాంద్యాన్ని తగ్గించడంలో బలుసుకూర సమర్థమైంది. కాని కొంచెం గురుత్వం చేస్తుంది.

క్రిమిహరమై, పథ్యకరమై ఉంటుంది.

# బొద్ది

'బొద్దిఆకుకూర తిన్నవాడు బుద్ధిమంతుడు అగును' అనే ఆర్యోక్తి నెల్లూరుజిల్లాలో బాగా వాడుకలో ఉంది.

నెల్లూరు, గుంటూరు జిల్లాలలో ఈకూరను విరివిగా వాడతారు.

జ్ఞాపకశక్తికి

ఏకారణంచేత కాని జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతూఉంటే బొద్దికూర తరుచు తినాలి.

బొద్దికూరను సంస్కృతంలో వృద్ధదారు అంటారని కొన్ని వైద్యపదనిఘంటువులందు వ్రాయబడిఉంది. కాని ఈవిషయంలో ఇంకా విమర్శ అవసరంలా కనిపిస్తుంది.

బొద్దిఆకుకూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కాని కొంచెం గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా బలకరమైన కూర.

విషదోషహారం

త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో, పాండురోగాలలో గుణకారిగా ఉంటుంది.

బొద్దిఆకుకూరను తినడం వల్ల రసదోషాలు, విషదోషాలు తొలగిపోతాయి.

# మునగ

(Moringa pterygosperma)

నామాలు

మునగను ములగ అని కూడా అనడం కద్దు.

మునగను అరవంలో మురుంగై అంటారు.

శిగ్రు, శోభాంజన, కృష్ణగంధ, బహులచ్ఛద అనేవి దీని సంస్కృత నామాలలో కొన్ని. శాకపత్ర అనేది దీని సంస్కృతనామాలలో మరిఒకటి. కూరకు ఉపయోగపడే ఆకులు కలది అని ఆ పదానికి అర్థం.

పెద్దల మాట

ఏడాదికి ఒకసారి ఐనా—ముఖ్యంగా ఆషాఢమాసంలో—మునగాకుకూర తినాలి అని పెద్దలు చెబుతారు. తెలికపిండిలో మునగాకు కలిపి కూర వండుతారు. ఆసరమ్మ మొదలైన అమ్మవార్లకు నైవేద్యం పెట్టే తెలకపిండికూరలో మునగాకు కూడా కలగలుపు కలుపుతారు.

మునగ శ్రేష్ఠత

ములగఆకుకూర చాలా బలకరమైంది. దానిలో 5,000 యూనిట్ల ఎ. విటమిన్ ఉందన్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

కేవలం శాకాహారంవల్ల బతికే కొండముచ్చులు మునగ ఆకుని బహు ఆప్యాయంగా తింటాయి.

'సర్వౌషధిగుణకల్పకం' మునగాకు ఓషధీగుణాన్ని ఇట్లా చెబుతూఉంది :

"మునగాకు తీక్ష్ణంగా, లఘువుగా ఉంటుంది. మలాన్ని గట్టిపరుస్తుంది. అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని హరిస్తుంది. మిక్కిలి శాకచేస్తుంది. విద్రధిని, ప్లీహవ్రణాన్ని పోగొడుతుంది. రక్తపిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది."

"మునగాకు ఉష్ణంగా, కారంగా, పాచనంగా, సారకంగా, పథ్యకరంగాఉండి రుచిని,

అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది" అని వస్తుగుణపాఠం.

మునగాకును పప్పులో వేసి ముద్దకూరగా కాని, పొడికూరగా కాని వండుకోవచ్చును.

ఈకూర దృష్టిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుందని చెబుతారు.

శరీరంలో ఉండే చెడ్డనీరును తొలగించివేయడానికి మునగాకుకూర పెట్టింది పేరు.

ఉష్ణతత్వంగలవారు ఈకూరను బొత్తిగా ఉపయోగించకుండా ఉండడం మంచిది.

**స్త్రీలకు చాలామంచిది**

ఇది స్త్రీలకు వరణీయమైన శాకం.

'ముట్టునీళ్ల నాడు మునగాకు కూర' అని సామెత.

దీనినిబట్టి స్త్రీలు ముట్టునీళ్ల నాడు మునగాకుకూర తినడం పథ్యకరమై ఉంటుందని ఏర్పడుతూఉంది.

ముట్టు నీళ్ల నాడు స్త్రీలకు వాతం ప్రకోపమై ఉంటుంది. ఆ వాతదోషం పోవడానికి మునగాకుకూర బాగా పనిచేస్తుంది.

# మెంతి ఆకు

## (Trigonella foenum graecum)

మెంతులు ఆశ్వయుజ కార్తిక మాసాల్లో చల్లితే చల్లిన నెలాపదిహేను రోజులకల్లా మెంతికూర ఉపయోగించడానికి అనువుగా ఎదుగుతుంది. మెంతుల్ని తోటకూరవిత్తుల్లాగానే మళ్లల్లో ఒత్తుగా చల్లాలి.

నల్లనేలలో శీతాకాలంలో పైరుచేయబడే మెంతికూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

**మెంతికూర వరుగు**

మెంతికూర పచ్చిగా ఉన్నపుడు కాని, ఎండపెట్టి వరుగు చేసి కాని ఉపయోగింపవచ్చు.

మెంతికూర మెండుగా దొరికే దినాల్లో దీనిని తరిగి ఎండించి వరుగుచేసి అట్టేపెట్టుకుంటారు. పచ్చిమెంతికూరతో చేసే అన్ని వంటకాలు ఈ మెంతివరుగుతో కూడా చేయవచ్చు.

మెంతిఆకు పచ్చిది తింటే కొంచెం చిరుచేదు అనిపిస్తుంది. వండినతరవాత మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

**రసకాలమందు చేదు**

మెంతికూర కారంగా, ఉష్ణంగా, రసకాలమందు చేదుగా, లఘువుగా, రూక్షంగా, హృద్యంగా ఉంటుంది. రక్తపిత్తము, అగ్నిదీప్తి, మలావష్టంభకం, బలం వీటిని కలిగిస్తుంది. జ్వరం, వాంతి, వాతరక్తం, కఫం, దగ్గు, వాయువు, అర్శ, క్రిమి, క్షయ, శుక్రం వీటిని నశింపచేస్తుంది' అని వస్తుగుణపాఠం చెబుతూఉంది.

మెంతికూరతో కూర, పులుసు, పచ్చడి కూడా తయారు చేస్తారు. ఎండిన మెంతికూరను చారులో వేస్తారు. అందువల్ల చారుకు ఒకవిధమైన సువాసన వస్తుంది.

మెంతికూర అరోచకాన్ని పోగొడుతుంది.

మెంతికూరలో మేహశాంతి నిచ్చే మంచిగుణం ఉంది కాని త్వరగా జీర్ణంకాదు.

**వైద్యోపయోగాలు**

ఏవిధమైన మూత్రరోగాల్లో కాని ఇది చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

మెంతిఆకులు వెన్నలో ఉడికించికాని వేయించికాని ఇస్తే పైత్యవికారం తగ్గుతుంది.

ఈఆకులు నూరిన ముద్ద కాలినపుండ్లకు, వాపులకు పట్టువేస్తే చల్లగా ఉండి మేలు చేస్తుంది.

మెంతికూరాకులు నూరిన ముద్దకట్టితే వెంట్రుకలు మృదువుగా అవుతాయి; వెంట్రుకలు రాలే జబ్బు తగ్గుతుంది.

**స్త్రీలకు హితకరము**

మెంతికూర స్త్రీలకు చాల హితకరమైంది. స్త్రీల గర్భాశయాన్ని బాగుపరచడంలో, ఋతుస్రావాన్ని సుష్టుచేయడంలో మెంతికూర బాగా పని చేస్తుంది.

మెంతిఆకులవల్ల కలిగే దోషాల్ని పోగొట్టడంలో పులుసు వస్తువులు సమర్థమైనవి.

# 'లెట్యూస్

(Lettuce: Lactuca Sativa)

లెట్యూస్ అనేది విదేశీయమైన ఒక రకపు కూరాకు మొక్క.

**సులభంగా పెంచవచ్చు**

భరణి, కృత్తిక, రోహిణి మున్నగు ఎండకార్తుల్లో తప్ప మిగతా అన్ని కార్తుల్లోనూ లెట్యూస్‌ను మన దేశంలో కూడా సులభంగా పెంచవచ్చు.

లెట్యూస్ విత్తనాలు మిక్కిలి చిన్నవిగా, తెల్లగా, పొడుగ్గా, తేలిగ్గా ఉంటాయి. వానిని చల్లేటప్పుడు ఏమాత్రం గాలి వీచినా అవి దూరంగా చెదరిపోయి మళ్లకు బయట పడిపోతాయి. కాబట్టి వాటిని చల్లేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

**కృషిలో మెలుకువ**

లెట్యూస్ మొక్కల్ని ఒక్కొక్కదానిని నాలుగైదు అంగుళాల దూరంగా నాటాలి. ఆకులమీద దుమ్ము చేరకుండా అప్పుడప్పుడు నీరు చిలుకుతూ ఉండాలి. నీరు మొక్కల మొదట్లోనే పోయాలి. వంటపొయ్యి నుండ వచ్చు బూడిద మొక్కల మొదట్లో కొద్దిగా పోయడం వల్ల ఆకుల్ని పాడుచేసే గొంగళీలు, ఇతర పురుగులు దగ్గరకు రావు.

**ఇనుము, సున్నము**

లెట్యూస్ ప్రశస్తిని గురించి 'టిట్‌బిట్సు' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

"లెట్యూస్‌లో ఇనుం, సున్నం, పొటాష్‌లు ఉన్నాయి,

ఇందులో అడుగు ఆకుల కంటె పై ఆకులు ప్రశస్తతరాలు. ఏమంటే అడుగుఆకులకంటె పై ఆకులికి సూర్యరశ్మి, గాలి బాగా తగులుతాయి కాబట్టి.

శరీరాంతర్భాగాన్ని పరిశుభ్రపరచడంలో లెట్యూస్ అద్భుతమైంది."

ఇ. విటమిన్ కూడా ఉంది

లెట్యూస్‌లో సి. విటమిన్ లేదు. ఎ. విటమిన్ మాత్రం విస్తరించి ఉంది. కొద్దిగా ఇ. విటమిన్ కూడా ఉంది.

లెట్యూస్ పచ్చిరసం శమనకరమైంది. దీనిని రాత్రిపూట సేవిస్తే నరాల ఉద్రేకాన్ని శాంత్యపరచి నిద్రపట్టకపోవడం అనే దోషాన్ని పోగొడుతుంది.

# వేప

(Melia azadirachata)

ఉగాదిపచ్చడిలో వేపపువ్వును ఉపయోగించడంతప్ప వేపాకును మనం వంటకాలలో వాడము.

వంగీయులు : వేపాకులు

వంగదేశస్థులు మనం కరివేపాకు ఉపయోగించే సందర్భాలన్నిటిలోనూ వేపాకును వాడతారు. లేత వేపచిగుళ్ల వాడకం మనం కూడా చేకొనడం మంచిదని తోస్తుంది.

మన ప్రాంతాల్లో

నాకు తెలిసినంతవరకు తెలుగు ప్రాంతాలలో వంటకాల్లో వేపాకువాడకం శ్రీకాకుళం పరిసరాల్లో ఉంది. ఆ ప్రాంతాలవారు వేపాకును నలిపి ఎండపెట్టి నిలవఉంచుతారు. మామిడికాయపులుసు మొదలైన వ్యంజనాల్లో ఈ వేపాకు పొడిని మోతాదుగా మూనెలో వేగించి కలుపుతారు. ఈ వేపాకు పొడి ఆ పులుసు దోషాన్ని హరిస్తుంది.

క్రిమిసంహారకము

అమ్మవారి జబ్బుల్లో వేప రొట్టతో విసరడం మొదలయిన అలవాట్లు మనకున్నవే.

పూర్వం మనవాళ్లు ఇళ్లల్లో కర్రలతో, మట్టితో అటకలు కట్టుకునేటప్పుడు కర్రలమీద వేపరొడ్డ వేసి దానిమీద మట్టిముద్దలు వేసేవారు. ఇట్లా చేయడంవల్ల చెదపురుగులబాధ ఆ అటకలకు ఉండేది కాదు.

వేపాకు ప్రాశస్త్యం ఇట్టిది. అది క్రిమిహరమైంది. కాబట్టి

మనంకూడా వంగదేశీయులలాగ వంటకాల్లో దాని వాడకాన్ని హెచ్చించడం అవసరం.

వేపాకును మెత్తగా నూరి అందులో తేనె కలిపి రంగరించి వ్రణాలమీద పూస్తే అవిత్వరగా మానుపడతాయి.

వేపచిగుళ్ల కూర

వేపచిగుళ్ల కూర రక్తపిత్తాన్ని శమింపచేస్తుందని ప్రాచీనాయుర్వేద వైద్యగ్రంథాల్లో ఉంది. దీనినిపట్టి వేపచిగుళ్లు కూర వండుకునే పద్ధతి మన పూర్వులు అవలంబించి ఉండిరని ఊహింపవచ్చు.

రాగిపాలు హెచ్చు

వేపచిగుళ్లలో రాగిపాలు హెచ్చుగా ఉందని మనప్రాచీన వైద్యవర్గులతోబాటు నవీన శాస్త్రవేత్తలు కూడా నిరూపించి ఉన్నారు. వేపచిగురు నిత్యసేవనంవల్ల కుష్ఠురోగం కూడా నెమ్మదిమీద కుదురుతుందని చెబుతారు.

# సరస్వతి

సరస్వతి ఆకుకూర చాలా చేదుగా ఉంటుంది. ఐనా ఓషధీగుణాన్నిపట్టి ఇది సేవింపతగి ఉంది. రెండుసార్లు వార్చడం చేత ఈ కూరయొక్క చేదు కొంత తగ్గుతుంది.

బుద్ధిబలం పెంపొందుతుంది

ఈ కూరను తినడంవల్ల మేహరోగాలు, కుష్ఠరోగాలు, చర్మరోగాలు పోతాయి. ఆకలి కలుగుతుంది.ముఖానికి తేజస్సు వస్తుంది. బుద్ధిబలం పెంపొందుతుంది.

స్త్రీలకు, పురుషులకు కూడ సమానంగా ఉపకారకమైన శాకం ఇది.

# సీకాయ

**(Acacia Concinna)**

తీగజాతిలోని చెట్టు

సీకాయ తీగజాతిలోని చెట్టు.

సీకాయ ఆకు, చిగురు కొంచెమంత పుల్లగా వుంటాయి, సాయంకాలం కాగా ఈ ఆకులు కొంచెం ముచ్చ ముడుచుకుంటాయి.

ఆకు, చిగురు కూడా పచ్చళ్లకు ఉపయోగిస్తారు.

సీకాయచిగురు లేక ఆకు పచ్చడి విరేచనాన్ని చేస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. పాండురోగాల్ని, పిత్తవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది.

పథ్యకరమైన పులుపు

జ్వరరోగులు పథ్యం పుచ్చుకునే సందర్భంలో సీకాయ చిగురుపచ్చడిని పలువురు ఆయుర్వేదవైద్యులు సలహా ఇస్తారు.

చింతపండుపులుపు నిషిద్ధమైన అన్నిరోగాల్లోనూ సీకాయ చిగురు పులుపును నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగింపవచ్చునని ఆయుర్వేదవైద్యులు చెబుతారు.

ఈ ఆకుల కషాయం మలేరియాజ్వరంలో మిక్కిలి గుణకారిగా ఉంటుంది.

# సేలరీ

**(Celery - Apium graveolens)**

సేలరీ అనేది మన తోటకూర వంటి ఒక దినుసు విదేశీయ పత్రశాకము.

మన దేశంలో దీనిని చలికాలంలో మాత్రమే పెంచవచ్చు.

కృషి కలాపము

ఒకఔన్సు సేలరీ గింజలతో రెండు వేల ఐదు వందల మొక్కలు వరకు మొలుస్తాయి. సేలరీ గింజల్ని ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన నారుమళ్లలో చల్లాలి.

అవి మొలకెత్తడానికి నాలుగైదు వారాలు పడుతుంది.

వేళ్లకు అందే అంత ఎత్తుకు ఎదిగిన తరవాత సేలరీ మొక్కల్ని స్థలాంతరానికి మార్చాలి. వేరే తావున నాటేటప్పుడు మొక్కకు తల తుంచివేయాలి.

సేలరీకి నీరు బాగా ఉండాలి. ఐదారు మాసాలికి అది తయారు అవుతుంది.

సున్నము, ఇనుము, రాగి

'టిట్ బిట్సు' పత్రికలో సేలరీ అనే ఈ ఆకుకూరని గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంన్ బెల్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

'సేలరీఆకుకూరలో సున్నం, ఇనుము, సోడా, పొటాష్, రాగి మున్నగు పదార్థాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ బి. కూడా ఉంది.

కీళ్ల వాతపురోగులికి ఇది మిక్కిలి హితకరమైంది. అట్టి రోగులు ముఖ్యంగా దీనిని అపక్వస్థితిలో సేవించాలి.'

పచ్చిరసం ఉపయోగాలు

కీళ్ల నొప్పులు మొదలయిన వానితో బాధపడేవారికి సేలరీ కూరాకు పచ్చిరసం ఉపయోగకరమై ఉంటుంది.

సేలరీ కూరాకు పచ్చిరసం క్షారసంబంధమైన రసాయనం. దానిని విడిగా కాని, ఇతర కూరల పచ్చిరసంలో కలుపుకుని కాని పుచ్చుకోనచ్చు. రుచ్యంగా, స్వాదుగా ఉంటుంది.

# ఆహార పదార్థాల్లో సకృతుగా ఉపయోగించే ఆకులు

పుల్లదబ్బ ఆకులు వేసిన మజ్జిగ తేటవాసన ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది.

*

నిమ్మగడ్డి వేసిన మజ్జిగ సువాసనగా ఉంటుంది. కాని విడవకుండా వాడితే మగతనం నశిస్తుంది. నిమ్మగడ్డి ఆకులు నిమ్మవాసన వేస్తాయి. ఈ ఆకుల్ని కొందరు కూరల్లో వేసుకుంటారు. కొందరు పానీయాల్లో తేయాకుకి బదులు నిమ్మగడ్డి వాడతారు.

*

రేల చిగురుతో కొందరు పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి విరోచనకారి.

మంచినీళ్ల చెరువుల్లో పెరుగుతూ గులాబిరంగు పువ్వుల్ని పూస్తూ నీటిమీద తేలే తూటికూర తీగమీది లేతచిగుళ్లని కొందరు కూర వండుకుంటారు.

*

జున్నుగడ్డి అనే ఆకుల్ని ఎండించి పాలల్లో వేసి కాస్తే జున్ను విరుగుతుంది.

*

ఎండపెట్టిన కాకరాకుల పొడిని నూనెలో పొంగించి పులుసుల్లో వేయడం విశాఖపట్టణం జిల్లాలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆచారం.



# కూరపాదులు: సొంత పెంపకం

కూరపాదుల పెంపకం గృహపరిశ్రమల్లో అగ్రస్థానాన్ని వహింపవలసింది.

ఈ గృహపరిశ్రమవల్ల అనంతమైన ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి మూడు:

ఒకటి ఆహారసంబంధమైంది; రెండోది దేహపరిశ్రమసంబంధమైంది; మూడోది మానసికమైంది.

### మానసికమైన ఉపయోగం

మానసికమైన ఉపయోగం విలువ కట్టరానిది. మనం తినే కూరలు మనమే పండించుకున్నవి ఐనప్పుడు కలిగే ఆత్మానందం అవధిలేనిది. ఆత్మానందాన్ని కలిగించే ఆహారం బాగా ఒంటబడుతుందనేది అందరూ ఎరిగిన సత్యం.

### దేహపరిశ్రమకు అవకాశం

కూరపాదుల పెంపకంవల్ల కలిగే దేహపరిశ్రమసంబంధమైన ఉపయోగంకూడా విలువైందే. తమయింటి పెరళ్లలో ఆ యింటిలోని స్త్రీలు, పురుషులు ప్రతిరోజు ఉదయం ఒక అరగంట, సాయంకాలం ఒక అరగంట కూరపాదుల పెంపకం విషయంలో శ్రద్ధపెట్టితే ఆపనే వారికి చక్కని దేహపరిశ్రమ అవుతుంది.

ఇక కూరపాదుల పెంపకం వలని ఆహారసంబంధమైన ఉపయోగాన్ని గురించి కొంచెం విపులంగా తెలుసుకుందాము.

### తాజాకూరలు దొరుకుతాయి

కూరపాదుల్ని స్వయంగా పెంచుకోవడంవల్ల మనకు కూరలు ఎప్పటికప్పుడు తాజావి దొరుకుతాయి.

దుంపకూరలు; అరటి, గొబ్బరి వంటి కొన్ని కాయకూరలు తప్ప మిగతా కాయకూరలన్నీ, అన్ని ఆకుకూరలు కోసిన వెంటనే ఎంత త్వరగా వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తే అంత మంచిది. ఈ సౌకర్యం కూర

పాదుల్ని సొంతంగా పెంచుకునే వారికే ఉంటుంది కాని కూరల కోసం బజారులమీద, మార్కెట్టులమీద, సంతలమీద ఆధారపడేవారికి ఉండదు.

సొంతంగా కూరలు పండించుకునేవారు కొంచెం ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తే అన్ని కూరల్నీ అన్నికాలాల్లోనూ దొరికేటట్లు చేసుకోవచ్చు.

### కూరల్లో వివిధత్వం

కూరపాదులు స్వయంగా పెంచుకునేవారు రోజు రోజుకి వండుకునే కూరల రకాలు మార్చుకోవచ్చు. కూరలకోసం మార్కెట్టులమీద ఆధారపడే వారికి ఈ సౌకర్యం అంతగా ఉండదు.

కూరలమార్కెట్టుల్లో సాధారణంగా ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్క రకపు కూరగాయలు ముమ్మరంగా వస్తాయి. అప్పుడు అవి కొంతవరకు చవగ్గా కూడా ఉంటాయి. విస్తరించిన్నీ, చవగ్గానున్నూ దొరకడంవల్ల ఆ రోజుల్లో గృహస్థులు తరుచు ఆ రకపు కూరనే ఆశ్రయిస్తారు. రోజురోజూ ఒకేరకపు కూరలు తినడం పథ్యం అనిపించుకోదు.

ఎల్లప్పుడూ ఒకే పదార్థం తినడం కూడదనిపని. దినదినం మనం తినే శాకాల్లో వివిధత్వం ఉండడం అత్యవసరమని ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు ఉద్ఘోషిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకాములైనవారు పూట పూటకు కూరలు మార్చుకోవాలి.

ఈ ఆరోగ్యసూత్రాన్ని అవలంబించడానికి సొంతంగా కూరపాదులు పెంచుకునేవారికి ఉన్నన్ని వీల్లు కూరగాయలకోసం మార్కెట్టుమీద ఆధారపడే వారికి ఉండవు.

### ముఖ్యమైన ఒక తేడా

శాకాహార విషయంలోనూ, మాంసాహార విషయంలోనూ ఒకముఖ్యమైన తేడా ఉంది.

జంతువులు మేపబడ్డ తీరును బట్టి, చంపబడ్డ విధానాన్ని బట్టి, ఆ జంతువుల శవాలు భద్రపరుపబడ్డ పద్ధతినిబట్టి, వాటి మాంసం వండబడ్డ మోస్తరును

బట్టి జంతుసంబంధమైన ఆహారపువిలువ కొంత కొంత మారుతూ ఉండడం నిజమే. ఐనప్పటికీ జంతువుల మాంసం ఏమంత విశేషమైన మార్పును పొందదని చెప్పవలసి ఉంది.

**ఆహారపు విలువ**

శాకముల విషయం ఇందుకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైంది. మొక్కల ఆకారాన్ని బట్టి వాని ఆహారపువిలువ నిర్ణయించలేము. ఆ మొక్కలు తమలో నిలవచేసుకున్న పదార్థాలను పట్టే వాని ఆహారపువిలువ అంచనా కట్టవలసి ఉంటుంది. కూరపాదులు తమలో విలువగల ఆహారపదార్థాల్ని నిలవచేసుకోవడం ఎక్కువగా అవి భూమిలోనుంచి సంగ్రహించుకోగల వస్తువుల్ని పట్టి ఉంటాయి.

మొక్కలనుండి మనం పొందే ముఖ్యమైన ఆహారపదార్థాలు మూడు.

ఒకటి :

కార్బొహైడ్రేట్‌లు

రెండు :

పిండిపదార్థాలు (Starches)

మూడు :

మధుర పదార్థాలు (Sugars)

ఈ మూడు పదార్థాల్ని మొక్కలు తమ వేళ్ల ద్వారా భూమిలోని నీటినుండి, తమ ఆకులలోని పచ్చపదార్థం సాయంతో గాలిలోని కార్బానిక్ యాసిడ్ (Corbonic acid) నుండి, సూర్యకాంతిలో ఉండే కాడలనుండి గ్రహిస్తాయి.

**ఆకుపచ్చని భాగాలు**

ఆకుపచ్చని భాగాలు అనగా ఆకులు, కాడలు లేకపోతే మొక్కలు గంజి పిండి పదార్థాల్ని కాని మధురపదార్థాల్ని కాని తమలో నిలవ చేసుకోలేవు.

మొక్కల ఆకుపచ్చని భాగాలైనా మంచి సూర్యకాంతి, బాగా నీటిసరఫరా ఉంటేకాని ఆపదార్థాల్ని సంగ్రహించలేవు. అందుచేతనే ఎండ, వాన తూలగా ఉండే ఋతువుల్లో వంటకానికి అందే కూరల ఆహారపు విలువ అతిశయమై ఉంటుంది.

పిండిపదార్థాలు, మధుర పదార్థాలు మాత్రమే కాకుండా మరికొన్ని ముఖ్య పదార్థాల్ని కూరమొక్కలు మానవుని దేహానికి సప్లయిచేస్తాయి.

మరికొన్ని ముఖ్య పదార్థాలు

ఆపదార్థాలు ఏమిటంటే :

ఇనుము, సున్నం (Calcium; Lime), వివిధ లవణాలు, విటమినులు, చమురు పదార్థాలు (Essential oils), అయొడిన్ (Iodine).

ఒక్కొక్క కూరలో ఈ పదార్థాలు ఎంతెంత ఉండునో ఆయా కూర మొక్కల రకాల్ని బట్టి ఉంటుంది. అంతేకాదు. ఆయా పదార్థాల ఉనికి ఆయా కూర మొక్కలు పెంచబడే తీరునుబట్టి కూడా చాలవరకు ఆధారపడి ఉంటుంది.

అయొడిన్ సరఫరా

మనకు అయొడిన్ ముఖ్యంగా కాబేజి, టర్నిప్, ముల్లంగి మొదలయిన వానివల్ల లభిస్తూ ఉంది.

ఈకూరపాదులకు అయొడిన్ బాగా సరఫరా కావాలి. అయితేనే ఇవి తమలో ఆ పదార్థాన్ని నిలవ చేసుకోగలవు. అయొడిన్ లోపించిఉన్న నేలల్లో పెంచబడే కాబేజీ మొదలయిన కూరపాదుల్లో అయొడిన్ మందుకైనా ఉండదు.

సొంతంగా కూర పాదులు పెట్టి వాని పెంపకంవిషయంలో శ్రద్ధవహించేవారు వానిలో ఉండవలసిన పదార్థాలు ఉండవలసిన స్థితిలో ఉండేటట్లు దోహదక్రియలు చేయగలరు.

కూరగాయల్ని వాని సాధారణపు ఆకారానికి మించి బాగా పెద్దవిగా పెంచడానికి ప్రయత్నించడం అంత మంచి పద్ధతి కాదు.

కృత్రిమమైన ఎరువులు

కృత్రిమమైన ఎరువులను అంది బాగా పెద్దవిగా ఎదిగిన కూరకాయల్లో నీరు ఉండవలసిన పాళ్లలో ఉండక లోటుగా ఉంటుంది. మామూలు పరిమాణంలో ఉన్న కూరకాయల్లోనే నీరు ఉండవలసిన పాళ్లలో

ఉంటుంది. ఇల్లా ఉన్న కూరకాయలే ఆరోగ్యప్రదమైనవి. మిగిలినవి అనారోగ్యకరమైనవని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

సొంత వాడకానికి కాక మార్కెట్టులకొరకు కూరగాయలు పండించే ఆసాములకు కాయలలోని పోషకపదార్థాల విషయం అంతముఖ్యం కాదు. వారికి కాయలు మార్కెట్టులో నదరుగా ఆనడం, కొద్దికాయలు హెచ్చుతూకం తూగడం కావాలి. కాగా వారికి కాయలు పెద్దగా ఎదగడం కావాలి. ఈ పరిస్థితుల్లో బజారుల్లోని కూరగాయలు ఆరోగ్యకరమైనవై ఉండవని ప్రత్యేకించి పేర్కొనవలసిన అవసరం ఉండదు.

అమ్మకానికి కూరగాయలు పండించేవారు తమ కాయల్ని ముందుగా మార్కెట్టుకు పంపి హెచ్చు వెలలకు అమ్ముకోవాలనే కాంక్షతో కూరపాదులకు కృత్రిమమైన ఎరువులు వేస్తున్నారు; అవి త్వరగా పెరిగేటట్లు, త్వరగా కాయలు కాసేటట్లు చేస్తున్నారు.

మామూలుగా నెమ్మదిగా ఎదిగి, పూసి, కాసే కూరపాదులు మనకు కావలసిన పదార్థాలను అన్నిటినీ సేకరించుకోగలుగుతాయి. కృత్రిమ ఎరువుల సాయంతో తొందరగా ఎదిగే కూరపాదులు భూమిలోనుండి అన్ని పదార్థాల్ని అనుకూలస్థితిలో, అనువైనవిధంలో సేకరించలేవు. అట్టి కూరగాయల్ని తినడంవల్ల శరీరానికి తగిన పోషణ ఉండదు.

ఈ సంగతికూడా కూరగాయలు సొంతంగా పండించుకోవడమే మంచిదని నిరూపిస్తూ ఉంది.

### బహువారాలు లభించే సౌకర్యం

సమయం కనిపెట్టి విత్తడంవల్ల, నీరు పోయడంవల్ల, ఎరువు వేయడంవల్ల, పెంచడంవల్ల కూరపాదులు యథాకాలంలో ఎదిగి, ఋతువు ఉన్నంతకాలం కాసేటట్లు చేయవచ్చు. ఇట్లా చేయడంవల్ల కూరలు ఒక కాలంలో విస్తారంగా లభించి

ఒకప్పుడు అసలే లేకుండడం ఉండదు! కొద్దికొద్దిగా బహు వారాలు లభించే సౌకర్యం ఉంటుంది.

కృత్రిమమైన ఎరువులు కూరమొక్కల్ని అసహజంగానూ, తొందరగానూ పెంచడమే కాకుండా ఆ మొక్కలు కాసే కాయల్ని రోగప్రదమైనవిగా కూడా చేస్తాయి.

పందిపెంట ఎరువు

ఊడ్పు చేలతోపాటు కూరతోటలకు కూడా పందిపెంట వేయడం ఇప్పుడు పరిపాటి ఐపోయింది.

తూర్పుగోదావరిజిల్లా రామచంద్రపురం తాలూకాలో రామవరం అనే ఊరులోని రైతులు తమ ఊడ్పు చేలకు ప్రబలంగా పందిపెంట వేస్తూ వచ్చారు.

పందిపెంట వేసిన చేలు బాగా పండుతాయి. పందిపెంట ఎరువుతో రామవరం రైతులు తమ ఊడ్పుపొలాలు మామూలుకు రెండింతలు పంట పండేటట్లు చేసుకొని కొంతవరకు ధనవంతులుఅయ్యారు.

పందిపెంటఎరువు చెరుపు

కాని వారి ఆరోగ్యాలు మాత్రం బాగా చెడిపోయాయి. ఇటీవల ఆఊరిలో సాధారణంగా కుష్ఠురోగి లేని గృహమే లేకుండా ఉందట! ఆఊరిలో ఆ రోగం ప్రబలడానికి కారణం మాగాణీ పొలాల్లో పందిపెంట వేసి పండించిన ధాన్యాన్ని తిండికి ఉపయోగించడమే అని అనుభవజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

పందిసంబంధమైన ప్రతీదీ దారుణమైన వేడి చేస్తుంది. అప్పుడు పుట్టిన పందిపిల్లని తల్లి పందిపాలు అట్టే తాగనీయదట! తాగనిస్తే వేడిచేసి పందిపిల్ల మరణిస్తుందట.

కొత్తగా విడవబడ్డ పచ్చి పందిపెంటమీద పశువులు పడుకోవడం సంభవిస్తే పందిపెంట తగిలినంతమేరా పశువులచర్మం పుండు పడిపోతుంది. పశువుల చర్మం సాధారణంగా బాగా దళసరిగా ఉంటుంది. అట్టి చరా

న్నికూడా పుండు పరిచే తైక్ష్ణ్యము పందిపెంటవద్ద ఉందన్న మాట.

అట్టి పందిపెంట ఎరువుగా వేయబడ్డ కూరపాదుల కాయలు రోగకారకములై ఉండడములో ఆశ్చర్యంలేదు.

కాయలు నదరుగా ఉంటాయి

పందిపెంటను ఎరువుగా పొందిన కూరపాదులు త్వరగా ఎదిగి ముందుగా కాపు పడతాయి. అవి కాసిన కాయలు మామూలుకంటె నదరుగా, ఘనంగా కనిపిస్తాయి. అందుచేత మార్కెట్టులో పందిపెంట ఎరగని కూరపాదుల మామూలు కాయలకంటె ఈకాయల మీదకే ప్రజలదృష్టి త్వరగాను, విశేషంగాను పడుతుంది.

కాని రోగకారకాలు

ఈకాయలు తప్పక రోగాన్ని కలిగిస్తాయి.

కొన్నినంకాయలు తినడంతోటే కొందరికి ఒళ్లంతా దురదలు బయలుదేరుతాయి, కొందరికి గజ్జికురుపులు వేస్తాయి, కొందరికి చిగుళ్లు ఉబ్బుతాయి, కొందరికి అండవ్యాధులు కలుగుతాయి, కొందరికి బోదకాళ్లు సంభవిస్తాయి. ఇంకా ఈ పట్టీని పొడిగించవచ్చు కాని అనవసరం.

పథ్యకరాలని మనం నమ్మే పొట్లకాయలవల్ల కూడా ఇటీవల బోదకాళ్లు, అండవ్యాధులు కలుగుతూఉండడం డాక్టర్లు నిరూపిస్తూఉన్నారు.

జీవపోషకాలయిన కూరకాయలు ఇల్లా రోగకారకాలు కావడానికి కారణం పందిపెంట మొదలయిన ఎరువులు వేయడమేకాని అన్యంకాదు.

'దయ్యాలపొడి' అమోనియా

కృత్రిమమైన ఎరువుల్లో చేరిన అమోనియామందు వాడడంవల్ల విషఫలితాలే కలుగుతున్నాయి. దీని సెబ్బరిని గ్రహించి పాశ్చాత్యప్రముఖులు కొందరు దీనిని 'దయ్యాలపొడి' అని వ్యవహరిస్తున్నారు.

దీనికి ఈపేరు ఎంతైనా తగి ఉందని నాఅభిప్రాయం.

ఈ అమోనియామందు తెలుగుదేశంలో సర్వేసర్వత్రా వ్యాపించి ఇరవై ఏళ్లు అవుతూ ఉంది.

పండ్లకి వాసన పోయింది

ఇరవై ఏళ్ల క్రితం గోదావరి జిల్లాలలో తెల్లచక్కెరకేళీ అరటిపళ్లు, కర్పూరచక్కెరకేళీ అరటిపళ్లు మంచి పరిమళంగా ఉండేవి. ఇప్పుడు ఆపళ్లకు ఆనాటి సువాసన లేదు. దీనికి కారణం ఇప్పుడు అరటితోటలకు ఆజిల్లాలలో అమోనియామందు వాడడమే అని అనుభవజ్ఞులు చేయిత్తి చెబుతున్నారు.

అమోనియామందువల్ల ఆ పళ్లు సువాసన కోలుపోవడమే కాదు కొంచెం మిగలముగ్గేసరికి పురుగులకు ఆకరమవుతున్నాయి.

బెల్లం ఉప్పుబెల్లమైంది

ఇటీవల అమోనియామందు గోదావరిజిల్లాలలో చెరకుతోటలకుకూడా వేస్తున్నారు. అమోనియామందు తిన్న చెరకుతోటల బెల్లం కొద్దిగా ఉప్పగా ఉంటున్నది. క్షీరాన్నములో ఆ బెల్లం వేస్తే పాలు విరిగిపోవడం పలువురకు అనుభవపునరుక్తం.

ఏమాత్రం తేమ తగిలినా ఈ బెల్లం పాకంకారుతుంది. చిత్రమేమిటంటే పాకంకారిన ఆబెల్లాన్ని చీమలుకూడా అంటకపోవడం.

అమోనియా అవగుణాలు

ఇది అంతా అమోనియామందు ప్రభావమే.

ఆస్ట్రేలియాలో ప్రసిద్ధికెక్కిన విద్యార్థివసతిగృహ యజమాని ఒకడు ఆ వసతిగృహానికి అనుబంధితమైన తోటలో కూరపాదుల కృషిలో ఈ దెయ్యాలపొడిని వాడుతూ రావడంవల్ల అచటి విద్యార్థుల్లో కర్ణవ్యాధులు, దంతవ్యాధులు పెచ్చరిల్లాయని పత్రికల్లో వ్రాసి ఉన్నాడు. అత డీసంగతిని పత్రికల కెక్కించినతరువాత ప్రపంచంలోని ఇతరప్రాంతపు ప్రముఖులుకూడా తమ అనుభవం కూడా ఆవిషయాన్ని సూచిస్తూ

ఉందని వ్యాసాలు వ్రాసి ఉన్నారు.

### సొంత పెంపకం మంచిది

కాబట్టి ఎన్నివిధాల చూచి నా కూరకాయలు ఎవరికి వారు సొంతంగా పండించుకోవడమే మంచిదని తేలుతూ ఉంది.

కూరకాయలు స్థూలపదార్థాలుకావడంచేత రవాణాకి అంత బాగా వీలయినవికావు. పైగా అవి త్వరగా చెడిపోతాయి. అందుచేత కూరగాయలకోసం ఇతరులమీద, ఇతర తావులమీద ఆధారపడడం కంటె వానిని సొంతంగానూ, సొంతస్థలాల్లోనూ పండించుకోవడం సర్వవిధాలా మంచిది.

తాజాకూరలు వలసినన్ని తినకపోతే మనకు పూర్తిఐన ఆరోగ్యం ఉంటూ ఉండదు. కాబట్టి వలసినన్నికూరలు పొందుతూ ఉండడానికి మనం శ్రద్ధ పెట్టాలి.

### ఇంటి పెరళ్లలో

ఇంటిపెరడు చిన్నది ఐనా నిర్లక్ష్యం చేయకకూడిన మట్టుకు కూరపాదులు పెంచుకోవడానికి శ్రద్ధపెట్టాలి. కొద్ది అనుభవం, మంచి శ్రద్ధ, ప్రబలమైన ఉత్సాహం ఉంటే ఎంత చిన్న పెరడులో ఐనా ఒకయింటికి కావలసిన కూరగాయల్ని అన్నిటినీ కొంచెం ఇంచుమించుగా పండించుకోవచ్చు.

చిన్నసంసారాలకు వలసిన ఆకుకూరలు, కాయకూరలు పండించడానికి చిన్న పెరళ్లు చాలు. దుంపకూరల్లో ఐనా ఒక్క బంగాళాదుంపలకి తప్ప మిగతా అన్నిటికీ విశాలస్థలాలు అక్కరలేదు. బంగాళాదుంపలు పండించడానికి మాత్రం విశాల స్థలం కావలసిఉంటుంది.

### చక్కని ఉపవృత్తి

కాబట్టి ప్రతివారు అనగా పెద్దపెరళ్లు కలవారు, చిన్న పెరళ్లు కలవారు అందరూ కూరగాయలు స్వయంగా పండించుకుంటూ తగిన లాభాన్ని పొందడం మిక్కిలి వాంఛనీయమై ఉంది.

కూరగాయల పెంపకం ప్రతి

వానికి విశ్రాంతికాలాల్లో అనుసరింపతగిన చక్కని ఉపవృత్తి ఐఉంది.

మదరాసువంటి పెద్ద పట్టణాల్లో కూడా పలువురు తమ పెరళ్లలో పూల మొక్కలు పెంచుతూనే ఉన్నారు. కూరపాదులు పెంచడానికి పూల మొక్కలు పెంచడంకంటె ఎక్కువ స్థలమూ, ఎక్కువ శ్రద్ధా అవసరంలేదు.

కొత్తవారి పెద్దతప్పిదం

కూరపాదుల కృషికి కొత్తగా పూనుకునేవారు చేసే పెద్దతప్పిదం ఒకటి ఉంది. ఆ పెద్ద తప్పిదం ఏమిటంటే కూరపాదులుపెట్టే కుతూహలం పుట్టడంతోటే పెద్దకంపెనీలకు వ్రాసి హెచ్చువెలపెట్టి విత్తనాలు తెప్పించడం.

ఈ విత్తనాల పాకెట్టులు సాధారణంగా సామాన్యసంసారుల అక్కరకు మీరిఉంటాయి. ఈసందర్భంలో వారు రెండు విధాలయిన తప్పులు చేస్తారు.

కొందరు తమకు కావలసినన్ని విత్తనాలే ఉపయోగించి మిగతా వానిని నిరర్థకంగా పారవేస్తారు.

మరికొందరు డబ్బుపెట్టి కొన్నామికదా ఊరికే పాడు చేయడం దేనికని తమకుఉన్న కొద్దిస్థలంలోనే వాటిని అన్నిటినీ మొలవేస్తారు. స్థలాభావంచేత ఆపాదులు ఏపుగా ఎదక్క మంచిపంటను ఈయవు.

విత్తుల జాగ్రత్త

సొంతఉపయోగానికి కూరగాయలు కాపించుకునేవారు విత్తనాలుకూడా సొంతంగానే జాగ్రత్త చేసుకోవడం మంచిది. ప్రదర్శనాలకి కూరగాయల్ని పంపి బహుమానాల్ని పొందతలచినవారు ఏరి కోరి కంపెనీల నుంచి విత్తనాలు తెప్పించుకోవాలి. కాని సామాన్యులు డబ్బు ఖర్చుపెట్టి వానిని పైనుండి తెప్పించుకోవలసిన అవసరం లేదు.

విదేశీవ్యామోహం

విదేశపుకూరలమీద విశేష వ్యామోహం చూపడం, వాని

కృషివిషయమై అక్కరకు మాలిన శ్రద్ధ చూపడం ఇప్పుడొక పరిపాటి అయి ఉంది. ఇది తప్పకుండా తెగడతగినది.

మనప్రాంతాల్లో మామూలుగానూ, సులభంగానూ పైరు అయ్యే కూరలు మనకు కావలసిన పుష్టిని, తుష్టిని ఇస్తాయి. వీనికంటె ఈ భూసారానికి సరిపడని విదేశపు శాకాలు విశేష పుష్టిదాలని నమ్మడం నిక్కలి తెలివితక్కువ.

---

Printed at The Liberty Press, Madras—Q. H. M.S. 499
for Jaya Nikethan (Q.H. No WG-52) Jan. '47